

IL PIACERE SESSUALE FEMMINILE

Un'esperienza soggettiva e complessa, tra fisiologia ed emozioni



Il piacere sessuale femminile è un tema complesso e affascinante che integra aspetti biologici, psicologici, relazionali e culturali. Comprenderlo richiede un approccio olistico, che consideri il corpo e la mente come un'unità integrata.

Storia del piacere sessuale femminile

Nell'antica Grecia, la ricerca del piacere sessuale femminile era considerata essenziale per la salute e il benessere delle donne. Si credeva che le donne avessero bisogno di attività sessuale regolare per evitare malattie e mantenere l'equilibrio psicofisico. La masturbazione, allora incentivata, è stata in epoche successive bandita. Nel diciannovesimo secolo era concessa solo come trattamento medico dell'isteria. I primi vibratorii furono sviluppati a scopo terapeutico, per accelerare il raggiungimento dell'orgasmo nel trattamento dell'isteria, solo negli anni Venti il loro uso divenne ludico.

Nel XX secolo, una serie di eventi segnò un cambiamento significativo nella percezione della sessualità femminile:

- "Married Love" (1918) afferma il diritto delle donne al piacere sessuale.
- Gli studi di Kelsey (1953) sul piacere femminile sdoganando la masturbazione.
- Viene sviluppata (anni 50) e poi commercializzata (1960) la pillola contraccettiva.
- Viene introdotto il divorzio (anni 70), ponendo fine all'indissolubilità del matrimonio.

La ricerca del piacere sessuale femminile viene legittimata e svincolata dalla procreazione. La sessualità femminile diventa bene primario, indipendente dal piacere maschile.

Fisiologia del piacere

L'orgasmo rappresenta il picco di una sensazione di intenso piacere, transitorio e variabile, in grado di creare uno stato alterato di coscienza (Meston, Hull, Levin, Sipski, 2004).

L'orgasmo segue ad una fase di eccitazione sessuale in cui l'afflusso di sangue ai genitali aumenta, producendo una sensazione di calore e pienezza.

Le contrazioni ritmiche e involontarie a cui l'orgasmo femminile si accompagna esitano in un rilassamento muscolare che risolve la vasocongestione indotta dall'eccitamento sessuale, generando una sensazione di intenso piacere.

Il rilascio di neurotrasmettitori come l'ossitocina e la dopamina durante l'orgasmo favorisce inoltre un senso di benessere e connessione emotiva.

L'impatto delle emozioni

Le emozioni giocano un ruolo cruciale nel piacere sessuale femminile. La sessualità non è solo una questione di stimolazione fisica, ma anche di connessione emotiva e mentale. Sentirsi sicure, amate e rispettate può amplificare significativamente il piacere. L'ansia, lo stress e i conflitti relazionali, d'altra parte, possono inibire l'eccitazione e l'orgasmo, spostando "in salita" la soglia orgasmica, quel punto di non ritorno in prossimità del quale si raggiunge il piacere.

Il contesto relazionale è fondamentale: una relazione affettiva stabile e soddisfacente può migliorare la qualità dell'esperienza sessuale. La comunicazione aperta con il partner riguardo ai desideri e ai bisogni sessuali è essenziale per raggiungere un'intimità autentica e gratificante.



Le differenze individuali

Ogni donna è unica e così è il suo modo di vivere il piacere sessuale. Le preferenze personali, le esperienze passate e la percezione del proprio corpo influenzano profondamente l'esperienza del piacere. È soggettiva la stimolazione (clitoridea, vaginale, combinata) che a ciascuna occorre perché raggiunga il piacere, lo sono anche gli stimoli rispetto ai quali si è recettive (tattili, visivi, olfattivi, acustici).

Le fantasie sessuali e il desiderio variano notevolmente tra le donne e nel corso della vita di una singola persona. È importante riconoscere e rispettare queste differenze, evitando confronti e giudizi. Uno sguardo curioso è precondizione perché un'eventuale problematica venga al meglio compresa e quindi risolta.

Il ruolo della psicoterapia

La psicoterapia può essere uno strumento prezioso per esplorare e migliorare il piacere sessuale femminile. Attraverso il dialogo terapeutico, le donne possono affrontare e superare blocchi emotivi, traumi passati e disfunzioni sessuali. La terapia può aiutare a sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri desideri, promuovendo un rapporto più sano e soddisfacente con la sessualità.

L'obiettivo è creare uno spazio sicuro in cui le donne possano esplorare liberamente la propria sessualità, senza paura di giudizi o stigmatizzazione.

Un viaggio di scoperta continua

Il piacere sessuale femminile è un viaggio di scoperta continua, che richiede apertura, curiosità e disponibilità a sperimentare.

Ogni donna ha il diritto di esplorare e godere della propria sessualità in modo pieno e appagante. La scienza e la psicoterapia offrono strumenti preziosi per comprendere e migliorare questa esperienza, ma è fondamentale ricordare che il piacere sessuale è, prima di tutto, un'esperienza profondamente personale e unica.

In un mondo ancora troppo spesso dominato da tabù e disinformazione, è essenziale promuovere una cultura della sessualità positiva e inclusiva, in cui ogni donna possa sentirsi libera di esprimere e vivere il proprio piacere senza timore o vergogna.

*Articolo a cura della Dott.ssa Caterina Bianconi,
Psicoterapeuta e Sessuologa*