

## Affettività e sessualità

# Il desiderio sessuale

Bellinzona, 29 agosto 2012

Il desiderio sessuale si basa essenzialmente su fattori biologici, ma è fortemente influenzato da tutti gli elementi che determinano la personalità di ogni individuo. L'intensità del desiderio, la capacità di dare e ricevere piacere, la soddisfazione sessuale, sono determinati soprattutto dal modo di essere e di pensare, dall'educazione ricevuta, dal contesto sociale e culturale, dalle esperienze vissute in precedenza.

## I. Il desiderio sessuale al femminile

### Fase di eccitamento

La componente emotiva, relazionale e quella legata all'intimità sono fattori che contribuiscono alla qualità del vissuto intimo e sessuale.

All'inizio il desiderio coinvolge tutto il corpo e, se i 5 sensi vengono attivati, il piacere aumenta. Crescendo, il desiderio viene percepito in tutto il corpo, ma si focalizza sui seni, nella vulva e nella vagina.

Se la donna prova desiderio sessuale e decide di avere un rapporto sessuale, il cervello invia degli stimoli ormonali in tutto il corpo e in particolare agli organi genitali.

La clitoride si irroria di sangue e aumenta di volume, lo stesso succede alla vulva.

La vagina inizia a produrre un liquido lubrificante e a dilatarsi.

Per fare in modo che il rapporto sessuale sia soddisfacente è indispensabile che la persona sappia riconoscere le sensazioni legate all'eccitamento e scelga di avere il rapporto sessuale con penetrazione solamente quando gli organi genitali sono pronti.

La durata di questa prima fase è molto variabile, dipende da ogni singola persona, dall'età, dallo stato generale di salute e dalla capacità di lasciarsi andare e di provare piacere ...

Mediamente, prima dei 20 anni questa fase dura dai 20 minuti alle 2 ore. Con il passare degli anni il tempo necessario per far sì che la donna sia pronta al rapporto sessuale tende a diminuire.

### Fase di plateau o preorgasmica

Il desiderio sessuale si modifica ulteriormente, solitamente si fa più intenso e le sensazioni diventano più forti.

Il piacere si focalizza sulla clitoride, sulla vulva e nella vagina con intensità differenti da quelle precedenti.

Solitamente, ma non sempre, coinvolge tutti gli organi sessuali.

Le sensazioni di piacere aumentano con la stimolazione localizzata soprattutto, ma non solo, sulle zone dove il desiderio è percepito più intensamente.

La durata di questa fase è molto variabile e individuale, e dipende dall'intensità del desiderio, dalla capacità di lasciarsi andare, di dare e ricevere piacere.

A volte si preferisce prolungare questa fase per ricavare un maggior piacere dal rapporto sessuale.

### Orgasmo

L'orgasmo è una forte sensazione emotiva correlata da molteplici risposte fisiologiche; la vagina si contrae, aumentano i battiti del cuore, aumenta la velocità della circolazione sanguigna...

L'intensità dell'orgasmo è molto variabile ed è collegata all'intensità dell'insieme del rapporto sessuale.

Durante i primi rapporti sessuali può succedere che la donna non raggiunga l'orgasmo.

Se la stimolazione sensoriale, soprattutto tattile, continua e la donna continua a percepire piacere, vi possono essere più orgasmi di intensità differente.

Se la mancanza di orgasmo è soggettivamente percepita come rapporto sessuale incompleto e scarsamente soddisfacente è utile cercare una risposta specialistica.

## 2. Il desiderio sessuale al maschile

### Fase di eccitamento

All'inizio il desiderio coinvolge tutto il corpo, il piacere aumenta se tutti i 5 sensi vengono attivati. Crescendo, il desiderio resta presente in tutto il corpo, ma si focalizza sul pene e, a volte, sullo scroto.

La risposta fisiologica più evidente è l'erezione del pene che aumenta di lunghezza e volume.

L'intensità dell'erezione è collegata all'intensità dell'eccitamento e del desiderio.

La durata di questa prima fase è molto variabile, dipende da ogni persona, dall'età, dallo stato generale di salute e dalla capacità di lasciarsi andare e ricevere piacere...

Mediamente prima dei 20 anni questa fase dura dai 2 minuti ai 20 minuti. Con il passare degli anni il tempo necessario perché l'uomo sia pronto al rapporto sessuale si allunga.

#### **Fase di plateau**

Il desiderio sessuale si modifica ulteriormente, solitamente si fa più intenso, più focalizzato sugli organi genitali, le sensazioni diventano più forti.

Con la penetrazione che solitamente l'uomo desidera, la stimolazione delle varie parti del pene viene percepita come la più adeguata al proprio desiderio.

La durata di questa fase è molto variabile, dipende da ogni persona, dall'intensità del desiderio, dalla capacità di lasciarsi andare, di dare e ricevere piacere.

A volte si preferisce prolungare questa fase per ricavare un maggior piacere dal rapporto sessuale.

#### **Orgasmo**

L'orgasmo è una forte sensazione emotiva correlata da molteplici risposte fisiologiche.

È caratterizzato da una serie di forti contrazioni ritmiche, localizzate soprattutto nella prostata, e dall'eiaculazione.

L'intensità dell'orgasmo è molto variabile ed è collegata all'intensità dell'insieme del rapporto sessuale.

Dopo l'orgasmo l'erezione, l'eccitazione e il desiderio sessuale diminuiscono e a volte cessano completamente.

Prima dei 20 anni la ripresa del desiderio sessuale e una nuova erezione possono avvenire dopo pochi minuti, con il passare degli anni la durata di questa fase si allunga.