

[La mappa delle zone erogene femminile](#)

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Antonella Ianniello](#) in 13/8/2017

Piacere femminile: la mappa delle zone erogene. I segreti della sessualità femminile: le zone del piacere. Punto G e non solo.

Zone erogene: sono chiamate così le aree più o meno estese del corpo che, se stimolate, accendono rapidamente l'eccitazione. Una questione di **alchimia sessuale**, certo, ma soprattutto di **chimica cerebrale**: quando queste zone vengono "stuzzicate", le loro terminazioni nervose inviano subito queste sensazioni gradevoli a una zona ben precisa del cervello, l'**ipotalamo**.

Quest'ultimo, a sua volta, ordina alla ghiandola ipofisi di produrre determinati ormoni, con il compito di stimolare la produzione di adrenalina da parte delle ghiandole surrenali. E l'adrenalina, si sa, è un potente **afrodisiaco** naturale, che alimenta il desiderio e amplifica il piacere. Non solo: quando la stimolazione delle zone erogene non è mordi-e-fuggi, l'**ipofisi** inizia a produrre **ossitocina**, noto anche come "ormone dell'amore", che non porta solo il benessere proprio di questo sentimento empatico, ma anche eccitamento.

La **mappa delle zone erogene** non è standard, visto che ogni donna possiede una "cartina" personale: non per niente, c'è chi adora la stimolazione dell'orecchio, chi al contrario la detesta. È vero, però, che alcune zone, per una serie di caratteristiche fisiologiche, sono potenzialmente più erogene di altre.

Ecco una mappa di massima, divisa in tre zone:

Primarie: sono ubicate nell'apparato genitale stesso e sono il **clitoride**, i due corpi bulbo-cavernosi, le piccole labbra, la zona periuretrale (intorno all'uretra), il vestibolo e il famoso punto G.

Secondarie: un po' più vicine all'area genitale, possono essere così ipersensibili da rivelarsi per alcune donne un'alternativa all'atto completo, ovvero il **seno**, i glutei, il pube, l'ano, il perineo.

Arcaiche: sono le zone più lontane dai genitali, ma estremamente sensibili al tatto, ovvero i **capelli**, la nuca, le orecchie, la bocca, la schiena, le ascelle, le gambe e i piedi.

Facciamo il punto sul punto G

Esiste o non esiste? O meglio: ce l'hanno tutte o solo poche elette? Fiumi di inchiostro sono stati dedicati alla piccola struttura ribattezzata punto G, in onore della prima lettera del nome del suo scopritore, il medico tedesco Grafenberg. Correvano gli anni '50 e, a distanza di decenni, oggi gli esperti hanno raggiunto un verdetto unanime. Il punto G esiste, ma solo nel **40-50% delle donne**, ovvero quelle che riescono ad agguantare altrettanto dibattuto **orgasmo vaginale**. Questo piccolo organo embrionale che, anatomicamente parlando, è equivalente femminile della prostata maschile può essere infatti sviluppatissimo, poco sviluppato o assente. **Come trovare il punto G?** Chi ce l'ha, lo può trovare a 3-4 centimetri all'interno della vagina, sulla parete superiore: una banale esplorazione manuale basta a rivelarne la preziosa presenza, peraltro denunciata anche dalla possibilità di raggiungere l'apice del piacere senza stimolazione diretta del clitoride, ma con la semplice penetrazione.

Orgasmo vaginale vs orgasmo clitorideo

Ogni tanto, dagli Stati Uniti importiamo non solo hi-tech e know-how, ma anche inutili diatribe, destinate a sollevare altrettanto inutili polveroni, che si depositano solo dopo anni di discussioni. È il caso della questione **orgasmo vaginale o orgasmo clitorideo?**, che ha gettato nello sconforto non poche donne, incapaci di raggiungere l'acme con la sola penetrazione. Certo l'Europa ci ha messo del suo, visto che il nostro Freud bollava l'orgasmo clitorideo come immaturo, tipico delle prime fasi dello sviluppo psicosessuale e destinato a essere soppiantato dall'orgasmo vaginale una volta raggiunta la maturità sessuale. Le donne che non riuscivano a fare il salto, erano accusate addirittura di nevrosi. L'assoluzione è arrivata con **Master e Johnson**, gli apripista della sessuologia moderna, che hanno inaugurato però un lungo periodo pro orgasmo clitorideo: ancora oggi, la tesi secondo la quale dietro tutti gli orgasmi femminili c'è la stimolazione diretta o indiretta del clitoride conta molti sostenitori. Ma che dire, allora, delle non poche donne che assicurano di raggiungere l'orgasmo senza stimolazione clitoridea? Tutte bugiarde? Niente affatto. Esistono più tipi di orgasmo: quello clitorideo (alla portata di circa il 90% delle donne), e quello vaginale, alla portata di quel 40-50% munite di punto G. E poi anale, onirico, da ipnosi, sensoriale (dalla stimolazione di uno dei cinque sensi) e così via. Insomma: è vero che una grossa fetta della popolazione femminile ha bisogno della stimolazione clitoridea per scalare le vette del piacere, ma è altrettanto vero che una percentuale non irrilevante può raggiungere la cima con la sola stimolazione e che una parte più ristretta può sperimentare altri tipi di orgasmo. A ognuna il suo.