

[Il punto G - \(G-spot in inglese\) - Ma cos'è questo punto? - Un punto tutto femminile? - Come trovare il punto G](#)

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Adriana Abussi](#) in 25/3/2011

Come trovare il punto G. Per la donna non è facile localizzare il punto esatto da sola in quanto il palmo della mano dev'essere rivolto verso l'alto e la posizione risulta assai scomoda. Inoltre serve rilassarsi fisicamente ed emotivamente ed esercitare una pressione decisa con la mano. Il punto G - (G-spot in inglese), Alcuni medici lo definiscono «una zona di sensibilità tattile-erotica sulla parete anteriore della vagina» Ma cos'è questo punto? - Un punto tutto femminile?

Un punto tutto femminileIl punto G, dal nome del suo scopritore Ernst Gräfenber, è una **massa di tessuto erettile** larga come una monetina **che si trova nella parete anteriore della vagina** (dietro l'osso pubico), a una profondità di circa 5 cm. Negli antichi testi tantrici viene chiamato anche saspandana «punto del piacere», «punto della beatitudine» o «punto sacro». Il punto G non reagisce immediatamente quindi va stimolato per un po' prima che dilatandosi e cambiando struttura possa dare tutto il piacere di cui è capace. Molte donne dicono che essere stimulate nella zona del punto G con il dito procura loro orgasmi più intensi rispetto alla penetrazione normale. Alcune preferiscono un tocco più forte, altre più lieve. Si tratta comunque di spingere un po' ma senza esagerare. Certo non tutte le donne reagiscono allo stesso modo alla stimolazione del punto G, per alcune si tratta di un'esperienza poco significativa, addirittura fastidiosa e dolorosa.

Ma cos'è questo punto?Alcuni medici lo definiscono «una zona di sensibilità tattile-erotica sulla parete anteriore della vagina», altri lo chiamano «una piccola massa di tessuto erettile» oppure «corpo spugnoso uretrale» o lo associano alle ghiandole parauretrali (Skene's glands) che circondano l'uretra femminile. Il punto G è in realtà un'area della vagina più che un punto. È verosimilmente **composto da residui di tessuto prostatico maschile** che producono un secreto liquido del tutto diverso dall'urina e molto simile al liquido seminale maschile (ovviamente non contiene spermatozoi). La presenza del tessuto prostatico maschile nella donna non meraviglia perchè è solo alla sesta settimana dal concepimento che iniziano a delinearci le differenziazioni sessuali. Prima di questa data gli embrioni umani sono tutti uguali e ovaie e testicoli si sviluppano da una struttura comune. **Il liquido secreto dalla stimolazione del punto G può essere espulso a piccoli fiotti a seguito delle contrazioni muscolari che si sviluppano nelle strutture genitali durante l'orgasmo.** L'emissione di tale secrezione avviene attraverso l'uretra, ultimo tratto delle vie urinarie, e proprio questo fa sì che possa essere confuso con l'urina. La scoperta del punto G di Gräfenberg nel 1950 non venne presa in considerazione dal mondo scientifico e i pochi medici che condivisero la sua opinione vennero considerati un po' pazzi. Nonostante diverse ricerche solo nel 1980 Alice Ladas, Beverly Whipple e Jhon Pery pubblicarono i loro studi su 131 persone affermando che:

->C'è un punto all'interno della vagina che è estremamente sensibile a una forte pressione. Si trova nella parte anteriore della vagina, a circa 5 cm dall'apertura.

->Il punto esatto è stato trovato in tutte le donne esaminate.

->Se stimolato in modo giusto, il punto G si gonfia e provoca l'orgasmo in molte donne.

->Al momento dell'orgasmo eiaculano attraverso l'uretra un liquido

->Come risultato della stimolazione del punto G spesso le donne hanno una serie di orgasmi

-> Molte donne credono di urinare e sono quindi imbarazzate dall'ejaculazione. I loro partner, pensando la stessa cosa, spesso le irrondono, uno dei motivi per cui molte di loro hanno imparato a trattenere o a nascondere l'orgasmo.

-> È da considerare quindi che le divergenze nei risultati delle varie ricerche sul punto G non dipendono dalla sua esistenza o non-esistenza, ma solo dalla metodologia di ricerca.

Come trovare il punto G da sola Per la donna non è facile localizzare il punto esatto da sola in quanto il palmo della mano dev'essere rivolto verso l'alto e la posizione risulta assai scomoda. Inoltre serve rilassarsi fisicamente ed emotivamente ed esercitare una pressione decisa con la mano.

-> Porre il palmo della mano sui tuoi genitali con l'indice e il medio che penetrano la vagina;

-> Una volta dentro, appoggiare le punte delle dita sull'area lievemente increspata che si trova giusto davanti l'osso pubico e premere delicatamente verso l'alto;

-> Muovere le dita fino a individuare una piccola protuberanza conformata a mò di fagiolo;

-> Utilizzare una mano per stimolare il punto G mentre l'altra lo fa con la clitoride;

-> Variare la pressione, velocità e tipo di movimento. Provare a muovere le dita lateralmente o in piccoli cerchi;

-> Premere con maggiore decisione in alto e muovere le dita avanti e dietro.

Ci sono alcune posizioni che sono più favorevoli al raggiungimento del punto senza troppe contorsioni:

-> Sdraiata di fianco

-> Seduta sui talloni

-> Seduta su una sedia soltanto con i glutei mentre la vulva davanti è libera

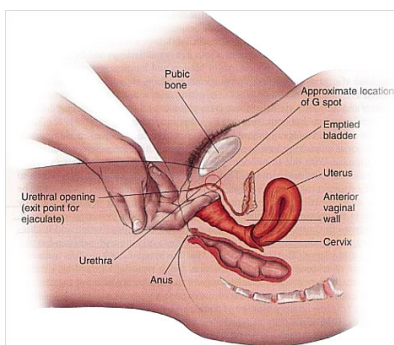
-> Carponi

-> Sdraiata sulla pancia con le spalle appoggiate sul letto e i glutei in alto inarcando la schiena

-> Seduta su un bidet

Se non ci si arriva con le dita si può utilizzare un fallo artificiale particolare con la punta piegata in alto per massaggiare il punto G

Come trovare il punto G in coppia Per svelare il punto G esiste un vero e proprio rituale iniziatico in cui sia l'uomo che la donna assumono posizioni ed hanno dei compiti precisi. Sia la mente che il fisico sono impegnati a scoprire un nuovo mondo.



Le posizioni per sollecitare il punto G Generalmente sono adatte tutte le posizioni in cui la donna può muovere liberamente il bacino e trovare l'angolo giusto per far strofinare il pene contro la parete anteriore della vagina e quelle che permettono all'uomo di puntare il pene contro la parete anteriore della vagina

Di lato La donna può muovere il bacino ed è appropriata durante le prime esperienze attive con il punto G in quanto essendo davanti a lui può concentrarsi più su se stessa che sul partner.

Carponi Questa posizione favorisce la stimolazione del punto G. La donna non vede l'uomo, perciò si può concentrare pienamente sulle proprie sensazioni sessuali e fisiche senza badare alla relazione.

In piedi La penetrazione in questo modo diventa profonda e si presta per la donna che ha un punto G molto profondo.

Lei sopra a vista In questa posizione la donna può muoversi liberamente, può regolare l'angolo della penetrazione per essere toccata al punto G. In questa posizione l'uomo potrebbe aggiungere una pressione sulla pancia della donna immediatamente sopra l'osso pubico, stimolando il punto G simultaneamente dall'esterno e dall'interno.

Lei sopra di spalle In questa posizione la donna può stimolare bene il proprio clitoride e combinare le due stimolazioni in un unico ritmo.

La forbice Posizione confortevole per entrambi che sono sullo stesso piano e possono comunicare attraverso gli occhi e le mani. In questa posizione la donna può chiedere all'uomo di penetrarla più dal basso in alto, può regolare l'angolo delle spinte per stimolare il punto G.