

L'eccitazione femminile e maschile - Struttura interna del pene - Risposta sessuale femminile

Categoria : MISTERI NASCOSTI

Pubblicato da [Antonella Ianniello](#) in 29/3/2011

Uomo: La risposta sessuale nell'uomo e nella donna si produce solo in una condizione di eccitazione, quando, cioè, nel corpo avvengono quei cambiamenti che consentono di soddisfare lo stimolo sessuale. **Donna:** Nella donna, in seguito allo stimolo sessuale, si verifica una fase di eccitazione analoga a quella maschile, che provoca delle trasformazioni negli organi genitali.

Struttura interna del pene - Risposta sessuale femminile.



Eccitazione

La risposta sessuale nell'uomo e nella donna si produce solo in una condizione di eccitazione, quando, cioè, nel corpo avvengono quei cambiamenti che consentono di soddisfare lo stimolo sessuale.

Le modificazioni maggiori interessano gli organi genitali: **il pene dalla condizione normale di flaccidità si porta in stato di erezione e la vagina si lubrifica.**

Le reazioni che provocano queste trasformazioni si verificano essenzialmente a livello neurologico, vascolare e muscolare sia per gli organi sessuali maschili che per quelli femminili; oltre agli organi genitali, anche il resto del corpo viene coinvolto interamente.

Le condizioni perché si determini l'eccitazione dipendono, come abbiamo detto, da molti fattori.

Gli stimoli più comuni sono quello visivo e quello tattile, come pure un'atmosfera particolare, certi odori, alcune parole o sensazioni.

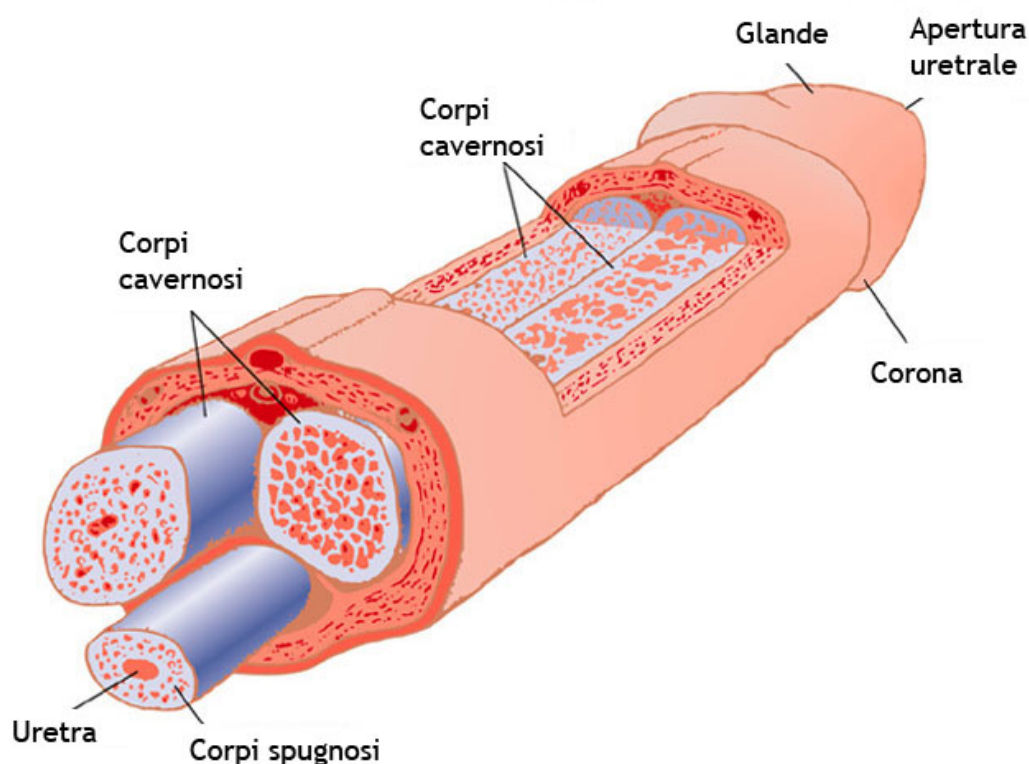
Il pene

Il pene è composto da una testa, chiamata glande, e dall'asta o corpo. Quest'ultimo è composto da un tessuto morbido simile a una spugna, irrorato da molti vasi sanguigni che, durante l'eccitazione sessuale, si riempiono di sangue e si gonfiano. L'anello di tessuto muscolare che si trova all'interno

della base dell'asta si contrae provocando un afflusso forzato di sangue all'interno di questi vasi sanguigni causando così l'indurimento e l'ingrossamento del pene. La transizione da un pene molle (flaccido) a un pene rigido è chiamata erezione. Nel pene non ci sono né ossa né cartilagini. Dopo l'eiaculazione o in caso di cessazione degli stimoli, il pene ritorna allo stato flaccido.

I peni possono avere differenti misure, ma le dimensioni non hanno niente a che vedere con il funzionamento. Vi sono varie parti del pene, ciascuna delle quali produce un determinato effetto sul rapporto sessuale, sul piacere e sulla sensibilità.

Struttura interna del pene



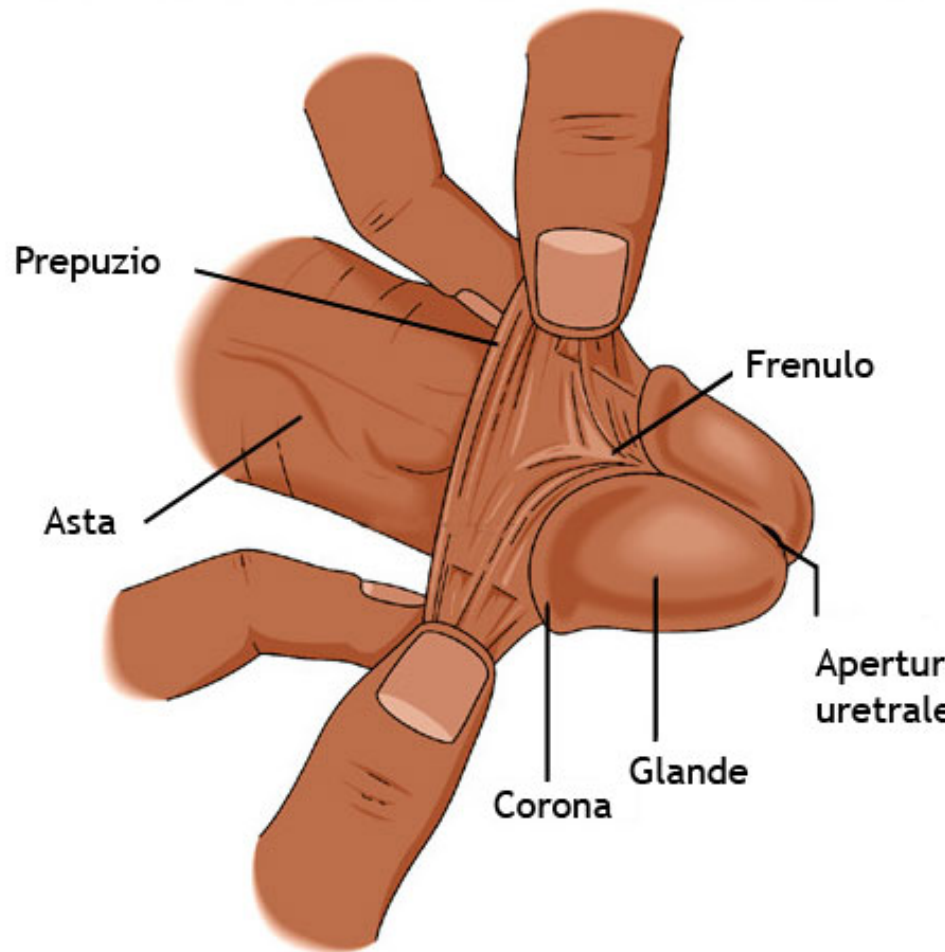
Asta del pene

L'asta del pene è la parte compresa tra la base e la punta. Quando il pene è in stato flaccido la pelle sull'asta è allentata ed elastica.

Molta gente pensa che l'asta del pene sia una zona poco erogena rispetto al glande. Alcuni uomini, invece, sostengono di essere molto sensibili allo stimolo in questa zona. Essa è ricettiva alle pressioni energetiche, soprattutto nella zona superiore, dove risulta meno dura, anche durante l'erezione.

Glande

Il glande è la testa del pene. 5



ulla sua estremità si trova l'apertura uretrale, dalla quale fuoriescono l'urina e lo sperma. Questa zona ha molti terminali nervosi e quindi è molto sensibile. E' la parte del corpo maschile più ricca di ricettori del piacere.

Prepuzio

Il prepuzio è la pelle che ricopre il glande quando il pene è in stato flaccido. Quando invece è eretto il prepuzio si ritrae. Nella maggioranza dei casi l'apertura del prepuzio è sufficientemente larga da permettere al prepuzio di scorrere liberamente al di sopra del glande, facendo in modo che il glande stesso esca dal suo involucro al momento dell'erezione e vi rientri quando questa è terminata. In altri casi le dimensioni del prepuzio sono inferiori a quelle del glande, che resta quindi imprigionato all'interno. In tal caso si parla di fimosi e si procede con la circoncisione.

Frenulo

Il frenulo del pene è il sottile lembo di pelle che unisce il glande al prepuzio. Questo tessuto è molto sensibile perchè ricco di vasi sanguigni e di recettori del piacere. Durante l'atto sessuale, se particolarmente sollecitato, può andare incontro a parziali lacerazioni o rotture, con conseguente, vistoso sanguinamento cutaneo e intenso dolore. Questa azione si chiama sfilettatura del pene. **La**

rottura del frenulo è un evento piuttosto frequente tra gli uomini: non serve allarmarsi ma è importante sapere cosa sta succedendo e cosa fare.

Uretra

L'uretra è il canale attraverso il quale fuoriescono urina e sperma. Inizia in corrispondenza dell'orifizio uretrale interno della vescica e termina all'apice del pene con l'orifizio uretrale esterno.

In certi casi l'uretra è una fonte di piacere. Alcuni uomini, infatti, amano essere stimolati in corrispondenza dell'apertura esterna.

L'–eccitazione femminile

Nella donna, in seguito allo stimolo sessuale, si verifica una fase di eccitazione analoga a quella maschile, che provoca delle trasformazioni negli organi genitali. La vagina, che normalmente è un canale ristretto e asciutto, si lubrifica e si dilata. La vasocongestione che si determina con l'–eccitazione produce infatti la secrezione di trasudato delle pareti vaginali, e successivamente una sensibilizzazione dell'–ingresso e della zona più esterna della vagina.

L'–eccitazione della donna viene normalmente prodotta dallo sfregamento del clitoride, ma può interessare anche altre zone, come le mammelle: tutto il corpo femminile è eroticamente molto sensibile.

La stimolazione del clitoride è comunque una componente fondamentale per il raggiungimento dell'–orgasmo; questo minuscolo organo, situato appena sopra le piccole labbra, è infatti ricco di terminazioni nervose che inviano al cervello stimoli utili a produrre la sensazione del piacere.

Risposta sessuale femminile

Masters e Johnson furono i primi ricercatori a proporre le –quattro fasi– della risposta sessuale sia maschile che femminile, conducendo un esperimento su un gruppo di adulti, basato sull'osservazione e sulla registrazione dei loro comportamenti durante l'–attività sessuale.

La descrizione della risposta sessuale può essere di aiuto per capire cosa accade al corpo, ma non vuole essere una guida rigorosa per valutare il comportamento sessuale. Essa si occupa soltanto dei cambiamenti fisici che avvengono nel corpo, non limitati al solo flusso sanguigno o alla lubrificazione. Se il vostro corpo risponde in maniera diversa non necessariamente c'è qualcosa che non va. Ogni corpo è differente, e differenti sono anche le risposte che si può fornire.

Ecco cosa accade, secondo Masters e Johnson, durante l'–attività sessuale della donna.

1. Eccitazione

L'eccitazione nel corpo di una donna può derivare dagli stimoli sessuali fisici (come ad esempio baci, carezze, stimolazioni dirette sui genitali o sul resto del corpo) o psicologici, rappresentati da ricordi di incontri sessuali passati o da fantasie erotiche. Si parte quindi dal desiderio. Il desiderio, chiamato anche libido, è ciò che ci spinge a cercare una situazione sessuale. Ci si sente coinvolti e –spinti– verso l'–altra persona. Nel corpo della donna avvengono quei cambiamenti che consentono di soddisfare lo stimolo sessuale.

Il sangue affluisce più velocemente ai genitali e alle altre parti del corpo. I capezzoli diventano turgidi, le mammelle aumentano di volume, le labbra della vagina si gonfiano, il clitoride si ingrandisce e la vagina diviene umida e lubrificata. Si verifica anche un aumento del battito cardiaco, della pressione del sangue e della tensione muscolare. Inoltre avviene il restringimento del terzo esterno della vagina e l'ampliamento della sua parte interna. Queste modificazioni stanno ad indicare che la donna è fisicamente pronta per la penetrazione.

2. Plateau

Se la stimolazione continua la donna entrerà nella fase di plateau, che può durare un tempo variabile a seconda del tipo di stimolazioni e delle preferenze individuali (molti uomini amano prolungare questa fase e godere delle intense sensazioni che l'accompagnano).

In questa fase il livello di eccitazione diventa sempre più elevato e aumenta progressivamente il battito cardiaco, la pressione del sangue, il respiro e la tensione muscolare. Anche il seno, la vagina, le piccole e le grandi labbra continuano ad aumentare di volume.

I due terzi interni del canale vaginale si espandono ulteriormente e l'utero si eleva (il cambiamento di posizione ha la funzione di favorire e facilitare il passaggio dello sperma all'interno dell'utero e delle tube di falloppio). Anche il clitoride si eleva e, in alcuni casi, si ritrae sotto il cappuccio clitorideo, mentre le ghiandole di Bartolini possono secernere piccole quantità di fluido nella regione dell'apertura vaginale.

3. Orgasmo

L'orgasmo consiste nella liberazione di tutta la tensione sessuale accumulata durante le fasi precedenti ed è il momento del massimo piacere. Master e Johnson descrivono l'orgasmo femminile senza alcun riferimento all'eiaculazione femminile che può accompagnare l'orgasmo.

Nella donna l'orgasmo è focalizzato soprattutto su clitoride, vagina e utero. Le potenti contrazioni coinvolgono i muscoli vaginali, anali, del basso addome e, a volte, anche dell'utero. In media si verificano approssimativamente da 5 a 12 contrazioni a intervalli di 0,8 secondi. Le prime sono più forti e ravvicinate mentre le altre divengono via via più deboli e distanziate. La pressione del sangue, il battito cardiaco e la velocità respiratoria raggiungono il loro picco massimo durante questa fase.

4. Risoluzione

La fase di risoluzione si riferisce al periodo immediatamente successivo all'orgasmo, quando il corpo della donna ritorna a uno stato rilassato e privo di eccitazione.

Il sangue che riempiva gli organi genitali drena rapidamente, l'utero si abbassa di nuovo, i seni e i capezzoli diminuiscono gradualmente di volume, il clitoride ritorna alla sua posizione usuale e tutta la tensione sessuale che aveva accompagnato le fasi precedenti inizia a scomparire. Anche il respiro, il battito cardiaco e la pressione sanguigna ritornano ai livelli normali.

Molte donne riescono ad avere orgasmi multipli. Quando ricevono stimolazioni sufficienti (da sole o col partner) sono in grado di passare dalla fase dell'orgasmo a quella di plateau per poi tornare alla fase dell'orgasmo diverse volte prima di entrare nella fase di risoluzione.

Chiaramente non tutti i rapporti devono culminare nell'orgasmo. L'apice del piacere non dovrebbe mai essere visto come un traguardo: molto meglio abbandonarsi al piacere che ogni momento del rapporto erotico dà, concentrarsi anche sulla più lieve sensazione e non pensare mai a quello che succederà un secondo dopo. L'ideale è iniziare a fare l'amore solo proponendosi di vivere un momento di gioco, di scoperta, di scambio. Il resto, il più delle volte, viene da sé.