

Le tue **domande** in queste pagine trovano una **risposta**
Scrivi agli esperti all'indirizzo e-mail
natural@cairoeditore.it

Donna • Famiglia • Erbe • Cucina naturale • Cucina tradizionale • Animali • Fitness • Auto • Agenda

D O N N A

Sì, l'orgasmo vaginale esiste

■ Sono sposata da quasi tre anni e ho un marito tenero e pieno di attenzioni, ma non ho mai avuto un orgasmo profondo. Il petting e la masturbazione vanno bene e l'orgasmo clitorideo arriva facilmente, ma la penetrazione, pur essendo piacevole, non mi procura mai l'orgasmo. Non credo di avere particolari inibizioni o problemi sessuologici, e desidero fare l'amore con mio marito, ma i nostri rapporti mi sembrano incompleti. C'è un trucco per farcela? Marcella

Cara Marcella, l'orgasmo vaginale esiste e possono provarlo tutte le donne. La maggior parte di noi ha rapporti come i tuoi, vale a dire con un orgasmo da penetrazione per lui e una stimolazione clitoridea per lei. La vostra storia è già parecchio fortunata, perché tu hai rapporti orgasmici: vuol dire che tuo marito è attento e vuole che sia bello per entrambi. E anche perché il sesso ti piace e tuo marito è l'uomo che desideri. Credimi, sono ingredienti importantissimi: amore e desiderio sono la piattaforma di lancio dell'orgasmo vaginale.

Primo passo: sincronizzare gli "orologi"

Per gli uomini raggiungere il piacere è facilissimo, sono le donne a essere in difficoltà durante la penetrazione.

L'orgasmo vaginale, soprattutto all'inizio, richiede tempi lunghi e spinte prolungate.

Nella maggior parte dei casi, invece, l'uomo inizia a spingere avanti e indietro subito dopo l'ingresso in vagina. In questo modo, però, il clitoride non è coinvolto e, anche in presenza di lubrificazione, la vagina ha soltanto la sensazione di un leggero piacere.

Ecco il trucco: condurre il partner

Chiedi a tuo marito di stare aderente al tuo corpo: appiccicati, pube contro pube, facendo piccoli movimenti rotatori. In questo modo il pube maschile stimola il clitoride, le grandi e le piccole labbra e la vagina, stimolando tutta la vulva. Questo preambolo dovrebbe durare almeno 10-15 minuti; per mantenere l'erezione, lui può muoversi e, ogni tanto, spingere, ma poi si deve fermare, aderire al corpo femminile e ruotare.

Quando iniziano le spinte, la vagina inizia a sentire, e il suo piacere diventa autonomo dalla stimolazione del clitoride, arrivando piano piano verso l'orgasmo vaginale, più lungo, pieno e appagante. Dunque, il trucco c'è, e la differenza si sente!



Di **Stefania Piloni**,
ginecologa
e omeopata

I peli si eliminano con le cure naturali

■ Ho sempre avuto peli in eccesso, e questo mi ha causato non pochi problemi con gli uomini. Con la ceretta si formavano i foruncoli, e i peli ricrescevano. Lo strazio è finito con il laser. I peli sono scomparsi, ma nel periodo ovulatorio si formano dei foruncoli pruriginosi sulle guance, e perdo i capelli. Posso aiutare il mio corpo con prodotti naturali? Patrizia T., 41 anni

Cara Patrizia, il tuo problema è l'iperandrogenismo, che causa una diffusione atipica dei peli superflui, sfoghi cutanei nel periodo ovulatorio e caduta dei capelli. Tutti guai? No, qualche privilegio c'è! Le donne con queste caratteristiche, di solito, sono di volontà determinata, hanno una bella sessualità e un aumento del desiderio, incoraggiato dal testosterone.

La terapia migliore è il **Saw Palmetto** in capsule. Aiuta a innalzare e rinvigorire la componente femminile e abbassare quella maschile. Dovrebbe essere utilizzato insieme a *Rubus Idaeus* in tintura madre, un rimedio naturale con caratteristiche simili. Utilissimi i fitoestrogeni come *soia*, *salvia*, *trifoglio*, *ippocastano*, che potenziano il femminile. La cura dura almeno otto-nove mesi, ma i primi risultati sono visibili già dopo i primi due mesi.

