

## Anorgasmia e inibizioni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Mi è successa una cosa strana, che da un lato mi ha fatto piacere e dall'altro mi ha spaventata e preoccupata. Ero arrivata alla gloriosa età di 38 anni senza aver mai provato un'orgasmo, che fosse uno, in vita mia. Né con la masturbazione né, tanto meno, durante il rapporto. Che mi piace, mi dà comunque soddisfazione, ma che non arriva al dunque. La scorsa settimana mi è successa una cosa stranissima. La mia estetista mi stava facendo un massaggio alle tempie, visto che soffro di una fastidiosa emicrania che si attenua con questo tipo di massaggio rilassante al collo, al cuoio capelluto e, come le dicevo, alle tempie. Mentre me ne stavo lì, rilassata, in silenzio (consideri che faccio questo massaggio, sempre con la stessa persona, da circa due anni una volta alla settimana) ho avuto, intensissimo, il primo orgasmo della mia vita. Io mi sono sentita imbarazzata da morire: lei mi ha detto che può succedere, che ogni tanto capita e che è comunque un segno di rilassamento profondo e niente più.

A me sono venute molte domande: cosa può essere successo? Il fatto che sia capitato con una donna può voler dire che sono omosessuale? A me non sembra, ma questo episodio mi ha fatto sorgere un tarlo non da poco. E' possibile essere omosessuali e non saperlo? O ha ragione la mia estetista a considerare la cosa con più lievità?

Emanuela

Sì, Emanuela, credo abbia ragione la sua estetista. E' possibile avere un orgasmo grazie ad un massaggio, specie quando si entra in uno stato di rilassamento profondo, indipendentemente dal genere - maschile o femminile - di chi ci massaggia. Semmai è vero che esiste una sorta di censura o inibizione interna, per cui di solito vengono inconsciamente censurate le sensazioni di piacere che possono emergere quando il massaggio è effettuato da una persona dello stesso sesso, se su questo punto abbiamo inibizioni o comunque tensioni giudicanti.

Perché può essere successo? E' possibile che lei fosse in uno "stato di grazia", cioè molto più rilassata del solito, e che questo abbia consentito lo scarico orgasmico di un'eccitazione mentale che si era accumulata nei giorni o nelle settimane precedenti. Del resto, il fatto di soffrire di cefalea tensiva suggerisce che lei abbia molte tensioni emotive che non scarica sul terreno psichico, o almeno motorio - nello sport quotidiano o nel ballo, intendo - e che possono inibire anche l'abbandono al piacere. E' possibile che il massaggio fatto da mani femminili abbia sciolto a livello inconscio, con molta pazienza e dopo tanto tempo, quell'ansia profonda nei confronti del piacere che forse la blocca ancora non solo nel rapporto di coppia ma anche nell'intimità con se stessa.

Adesso che lo ha provato, e ha un'esperienza emotiva e fisica di riferimento, non perda il momento magico tormentandosi su significati metafisici. Se ci sono altre affinità, emergeranno. Riprovi invece a rivivere quest'esperienza da sola nell'autoerotismo, magari aiutandosi con un piccolo vibratore clitorideo che potrebbe facilitarle un risultato positivo. Lo scoprire che il suo corpo è capace di una normale risposta orgasmica da sola sarà poi il ponte giusto per assaporarlo anche nell'intimità con l'uomo che ama. In margine, le dirò di non perdere anche

l'altro suggerimento che quest'esperienza le ha dato. Si dedichi più tempo quotidiano per sciogliere le sue tensioni: yoga, ma anche nuoto o ballo, ed eventualmente una terapia bioenergetica di gruppo, se trova le persone giuste: tutto quello che le consente di sperimentare il grande bisogno che il suo corpo ha di liberarsi attivamente dall'armatura di tensioni muscolari (e interiori) che ingabbiano la sua possibilità di piacere e di gioia, oltre l'orgasmo.