

*Nella sessualità l'orgasmo non deve essere un fine, ma la naturale conseguenza dello stare bene a letto*



Il mitico orgasmo simultaneo ovvero “the Big One” per molte coppie coincide con il massimo della complicità, dell’intesa e dell’amore, ma non è assolutamente così: una coppia può vivere in modo appagante la propria sessualità, anche se i “tempi del piacere” sono sfasati. Purtroppo uno dei momenti d’intimità più cercati dalle coppie è proprio quello in cui entrambi i partner raggiungono insieme il piacere e la conseguenza inevitabile è che non raggiungerlo rischia di mandare in crisi la coppia, creando tensioni e frustrazioni prima, durante e dopo il rapporto sessuale.

Se la coppia si sente incompleta, poiché è incapace di raggiungere l’orgasmo insieme, tanto da farne quasi una fissazione, significa che realmente non vi è complicità e sintonia, ma non perché non si riesce a raggiungere insieme il piacere, ma perché si è incapaci di vedere oltre l’orgasmo!

Nella sessualità l’orgasmo non deve essere un fine, ma deve essere la naturale conseguenza dello stare bene a letto. È importante cercare di non essere vittime dell’errata proiezione mentale che vede l’orgasmo simultaneo come la prova di vero amore; il segreto è nel non attribuire al Big One il valore che non ha!

Non bisogna focalizzare le sensazioni e le emozioni solo su questo momento magico, ma durante l’amore è fondamentale cercare di abbandonarsi, chiudere gli occhi e lasciarsi cullare dalle emozioni e dalla eccitazione che pervaderà il corpo.



Dott. Marco Rossi

La mancanza d'intesa e di sintonia in una coppia trapela da altri fattori, e da altri aspetti più importanti e reali della relazione come, per esempio, la mancanza di rispetto o di dialogo.

A molti miei pazienti, per spiegare la diversa tempistica del piacere nell'uomo e nella donna, uso la metafora creata dal Tao, che descrive, l'orgasmo maschile come il fuoco, che divampa in un attimo e brucia immediatamente, mentre l'orgasmo femminile è come l'acqua che richiede tempo per raggiungere l'ebollizione.

L'orgasmo nella coppia spesso ha tempi diversi per cui in realtà è più normale che l'orgasmo simultaneo non si verifichi piuttosto che il contrario. L'importante è non sentirsi sbagliati solo perché non si raggiunge il piacere contemporaneamente, piuttosto bisogna cercare di non sbagliare concentrando tutte le energie nella ricerca di questa sincronia.

Cercare in modo ossessivo l'orgasmo simultaneo rischia di farci concentrare troppo sull'obiettivo da raggiungere invece di mantenere l'attenzione sulle percezioni, ma in questo modo si crea un circolo vizioso, poiché qualunque tipo di concentrazione, che distoglie da ciò che si sta provando, farà diminuire l'eccitazione e andrà contro il raggiungimento dell'orgasmo stesso!

Il pensiero della coppia non dovrebbe anticipare i sensi né concentrarsi solo sull'apice del piacere, ma lasciare spazio alle sensazioni che naturalmente lo riempiono momento per momento. Il modo migliore di fare l'amore è quello di gestirlo secondo un sano egoismo: dopo che uno dei partner avrà pensato al suo piacere, potrà dedicarsi al piacere dell'altro/a, per cui è meglio se avviene in tempi diversi perché ci sarà più intensità nel primo momento e più cura nel secondo.