

Punto G: istruzioni per l'uso

Sessualità Adesso questa elusiva zona erogena è stata fotografata. Ma, all'atto pratico, sarà più facile trovarla?

di **LUCA SCIORTINO**

Il valore di una scoperta spesso sta nella possibilità di nuove applicazioni pratiche. Il difficile compito del divulgatore è indicare quali siano e, qualora ce ne sia la possibilità, suggerire come sperimentarle personalmente. Questa volta la materia è delicata e il compito ancora più impegnativo: uno studio sul *Journal of Sexual Medicine*, firmato da Emanuele Jannini, sessuologo dell'Università dell'Aquila, con altri studiosi della Sapienza, indica, con tanto di immagini (ecografie), che non solo il misterioso punto G esiste, ma che alcune donne lo hanno e altre no. Un nuovo capitolo nella lunga storia di questa zona erogena che, se stimolata, provocherebbe orgasmi intensi.

Intanto, alcune donne vorranno sapere se possiedono o meno il punto G. Poi, una volta avutane certezza, si chiederanno dove e come si trova, e come può essere sfruttato per una vita sessuale più

Non tutte le donne possiedono il punto G, sostengono i ricercatori.



Identikit della zona del piacere

LA SCOPERTA In queste ecografie di due diverse donne si può osservare che in quella a sinistra manca il punto G, presente invece a destra. Per accorgersene occorre fare caso al particolare ispessimento della parete vaginale anteriore, appena sotto l'uretra, una zona che è indicata dalle due file di frecce. Il tessuto fibroso del punto G (in inglese «G spot») a indicare che più che un punto è una zona è ricco di vasi sanguigni e terminazioni nervose.



appagante. Infine, appare ragionevole chiedersi se avere il punto G possa diventare, ecografie alla mano, motivo d'orgoglio.

Raggiunto al telefono, alla richiesta di parlare del punto G, Jannini risponde: «Con sommo piacere» (frase che indica, come si dice in gergo giornalistico, che il professore è sulla notizia). Poi sgombra ogni dubbio precisando che il punto G è una massa di tessuto erettile, larga come una monetina: «Durante l'esplorazione è la parte che si tocca, 4-5 centimetri dopo l'ingresso della vagina, quando con il polpastrello si preme in direzione del ventre. In alcune donne questa regione, se stimolata, si gonfia fino a formare un bottoncino in rilievo.»



DAVIDE BOLZONI/ANSA

> Molte donne, a sentire Jannini, scoprono di avere il punto G tardi nella vita. Ma come mai una donna non sa di avere il punto G? E cosa fare per riconoscerlo? «Il problema è che questa zona si manifesta solo quando stimolata. E non è facilmente accessibile perché si trova sotto l'osso pubico, nella parete vaginale anteriore» dice Jannini. «L'accesso non è scontato, ma avviene per mezzo di una penetrazione parziale». Il che spiegherebbe perché, secondo il *Kamasutra* «la penetrazione profonda è maleducazione».

A differenza dell'uomo, la donna ha più difficoltà a capire la propria sessualità, in quanto i suoi organi genitali sono interni. «È importante che la donna studi il suo corpo, e le emozioni correlate, durante il piacere sessuale. Con lo specchio, per esempio; uno specchio non solo materiale ma anche mentale».

Rossella Nappi, presidente della International society for the study of women's sexual health, sottolinea come le donne non conoscano abbastanza la loro «geografia erotica»: «Una ricerca svolta dal mio gruppo ha dimostrato che una donna su due sotto i 26 anni non sa co-

Secondo gli antichi precetti del «Kamasutra», la penetrazione profonda è maleducazione.

m'è fatta; e solo due su dieci si sono osservate con lo specchio. La propria sessualità va scoperta senza la paura di guardarsi e di toccarsi, oltre che nel coinvolgimento totale di sentimenti in sintonia con il partner».

Detto ciò, è utile sapere quali posizioni stimolano il punto G durante il rapporto. «Quando lui è sdraiato e lei sta sopra, la donna può dirigere il gioco, dare il ritmo e regolare l'angolo di penetrazione» raccomanda Jannini. L'uomo potrebbe poi aggiungere una pressione

immediatamente sopra l'osso pubico per stimolare la zona sia dall'interno sia dall'esterno. «Altra posizione consigliata è quella di fianco, lui dietro e lei davanti: efficiente perché impedisce la penetrazione profonda, che stimola parti prive di terminazioni nervose». Se su queste due posizioni vi è una vasta convergenza di opinioni, su altre c'è dibattito. Ovvero, se da una parte stimolano il punto G, determinano però maggiore concentrazione su se stessi e il proprio piacere. Come nel caso della posizione più antica, lui dietro, lei accucciata, che dona alla donna una sensazione di estensione e rilassamento del bacino. O come nella variante con lui dietro e lei in piedi ma piegata, che parrebbe adatta a un punto G profondo.

Alcuni anni fa Helen O'Connell, ricercatrice australiana, mostrò che il punto G è in realtà la parte terminale della struttura interna del clitoride. Pertanto

Emanuele Jannini, sessuologo all'Università dell'Aquila e autore dello studio.

l'orgasmo provocato dalla sua stimolazione è simile a quello clitorideo?

«L'orgasmo interno» sostiene Nappi «è più profondo e maturo, accompagnato da sei a dieci contrazioni. Quello clitorideo è più intimo e relazionale». Sarebbe però sbagliato pensare che non avere un punto G sia uno svantaggio, secondo Jannini: «In sua assenza, non solo è possibile avere un orgasmo clitorideo, ma resta il piacere mentale dato dalla penetrazione».

Dallo studio emergono anche conoscenze che potrebbero essere utili, alle case farmaceutiche, nel trovare farmaci che potenziano il piacere femminile. Si ipotizza un legame tra ormoni e punto G: questo muterebbe le sue dimensioni durante il ciclo, aumentando nel caso di maggiore presenza di testosterone. «Le donne con livelli alti di questo ormone hanno un punto G molto più grande» afferma Jannini. Invece la menopausa porterebbe a una sua atrofizzazione.

A qualcuno quest'attenzione al punto G sembrerà eccessiva. Forse sì, ma potrebbe contribuire a rendere la donna più interessata alla sua sessualità e l'uomo più attento alle sue sensazioni. I modi più efficaci, le diverse posizioni, la spinta, l'inclinazione, il ritmo alla fine sono un'arte. Che non s'impara certo leggendo un articolo scientifico. ●