

Autoerotismo femminile: tutto quello che c'è da sapere sulla masturbazione

Autore: francesca

Data: 29 Marzo 2013



L'**orgasmo** può essere goduto non necessariamente assieme ad un partner, ma anche in solitarie sedute di piacere individuale, tramite pratiche erotiche di autostimolazione. L'**autoerotismo** quindi costituisce un valido aiuto in mancanza di partner disponibili e consola dopo la fine di una relazione affettivo-sessuale. Tuttavia, sfatando miti errati ed atteggiamenti distorti, anche in presenza di un partner appagante **la masturbazione è utile e funzionale**, dispensando in chi la pratica numerosi benefici: concentrazione egoistica sul proprio piacere, induzione del sonno, riduzione dei dolori e, non ultimo, unraggiungimento facile e veloce dell'orgasmo.

Pertanto l'autoerotismo può essere praticato anche da chi vive un rapporto di coppia appagante: viene agito in presenza del partner come uno dei tanti giochi erotici possibili di coppia dove i partners non solo agiscono ma pure si guardano durante la **masturbazione reciproca**, sia per eccitarsi sia per imparare. Se poi la stimolazione reciproca avviene durante il coito, l'aspirazione maggiore per i partner coinvolti in tale esperienza è quella di [provare un orgasmo simultaneo](#), difficilmente ottenibile spontaneamente.

L'autoerotismo però **può essere praticato anche in solitudine** godendo personalmente e egoisticamente di reali benefici concreti in assenza temporanea del partner e parallelamente ad una relazione. L'eventuale differenza tra comportamento considerato "normale" e sessualmente problematico non è neppure, in questi casi particolari, ben definita, anche se la linea di demarcazione fa riferimento ai parametri di frequenza, durata ed intensità. Quindi anche gli eccessi riscontrati in una pratica solitaria all'interno di una relazione soddisfacente, vanno sempre valutati da un esperto sessuologo, caso per caso, ricercandone le cause, prima di potersi esprimere su possibili interventi correttivi. Infatti in **certi casi particolari**, considerando le situazioni contingenti e anche le caratteristiche personalologiche di chi pratica una masturbazione eccessiva, pur appagato dalla partner, tale condotta può essere considerata dal clinico che la valuta come patologica. Patologia che solitamente si riferisce a determinati disturbi comportamentali, comunque risolvibili terapeutamente.

Imparare a masturbarsi è più importante per la donna che per l'uomo, attestato che pare che poche donne lo facciano spontaneamente. In particolare è consigliabile a quelle donne che hanno problemi con l'orgasmo (non c'è mai in nessun caso, manca solo assieme al partner, a volte viene raggiunto, ma non sempre, forse c'è forse no, i tempi sono troppo lunghi). Se poi la pratica dell'autoerotismo, se pur frequente, non porta all'orgasmo, conviene affidarsi ad un capace sessuologo clinico (tale problematica è di sua stretta pertinenza!) per capire "che cosa" e "come" fare per raggiungere il proprio piacere orgasmico, evitando di perdere inutile tempo da sole impegnandosi in procedure scorrette che possano portare ad eventuali complicazioni poi difficili da risolvere.

Nel caso poi di [reali disfunzioni orgasmiche](#) in coppia prima di imparare a trasferire l'esperienza orgasmica all'interno della coppia la donna ha la necessità di apprendere come raggiungere l'orgasmo da sola, tramite sedute specificatamente dedicate al piacere individuale rivalutando e approfondendo le esperienze delle masturbazioni infantili con lo scopo di apprendere meglio le proprie reazioni corporee. Purtroppo tali condotte di apprendimento funzionale sono bloccate da **pregiudizi diffusi**, dicerie popolari, atteggiamenti distorti, educazione ricevuta, rigidità comportamentali. Tuttavia se ostacoli personali (solitamente mentali) troppo forti inibiscono seriamente la pratica di un sano autoerotismo oppure se gli esiti non portano – in tempi relativamente brevi – ai risultati attesi o anche se ci sono dubbi su "che cosa" e "come" fare allora conviene, senza insistere troppo da sole, anche in tali situazioni problematiche affidarsi ad un capace sessuologo clinico, (meglio se specializzato in psicoterapia) il quale dopo un necessario studio del caso (valutazione clinica) provvederà a risolvere concretamente, passo dopo passo, e per sempre una spiacevole condizione di **mancato appagamento personale**.

[Professor Paolo Zucconi, psicoterapeuta e sessuologo clinico comportamentale, psicologo legale a Udine](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/autoerotismo-femminile-tutto-quello-che-ce-da-sapere-sulla-masturbazione/>

Generato il 19/05/2025