

# P ROTECT YOUR LEASURE



PROGETTO PCTO DI SENSIBILIZZAZIONE ALLA SALUTE SESSUALE

## pleasure

### PIACERE SESSUALE

Il primo studio approfondito sulla fisiologia sessuale umana venne redatto dal sessuologo e ginecologo William Master e dalla sessuologa Virginia Johnson.

Nel 1954 il duo statunitense compose un modello strutturale chiamato **“Ciclo della risposta sessuale”**.

Questi due studiosi schematizzarono quattro fasi consequenziali, ovvero: l'eccitazione, il plateau, l'orgasmo e la risoluzione. Ognuna di queste fasi ha un'intensità ed una durata che tendono a variare molto da individuo a individuo, per via della componente psicologica presente. Bisogna però tenere conto che esiste una fase fondamentale che generalmente precede l'eccitazione, quella del desiderio. Quest'ultima è caratterizzata dalla presenza di fantasie sessuali e da un desiderio di volere intraprendere delle attività sessuali.

### CICLO DELLA RISPOSTA SESSUALE

#### L'ECCITAZIONE

È la prima fra le fasi sessuali, viene preceduta da stimoli esterni (es. stimoli tattili o visivi) e/o interni (es. le fantasie). Stimola nell'uomo l'erezione e nella donna la lubrificazione.

#### IL PLATEAU

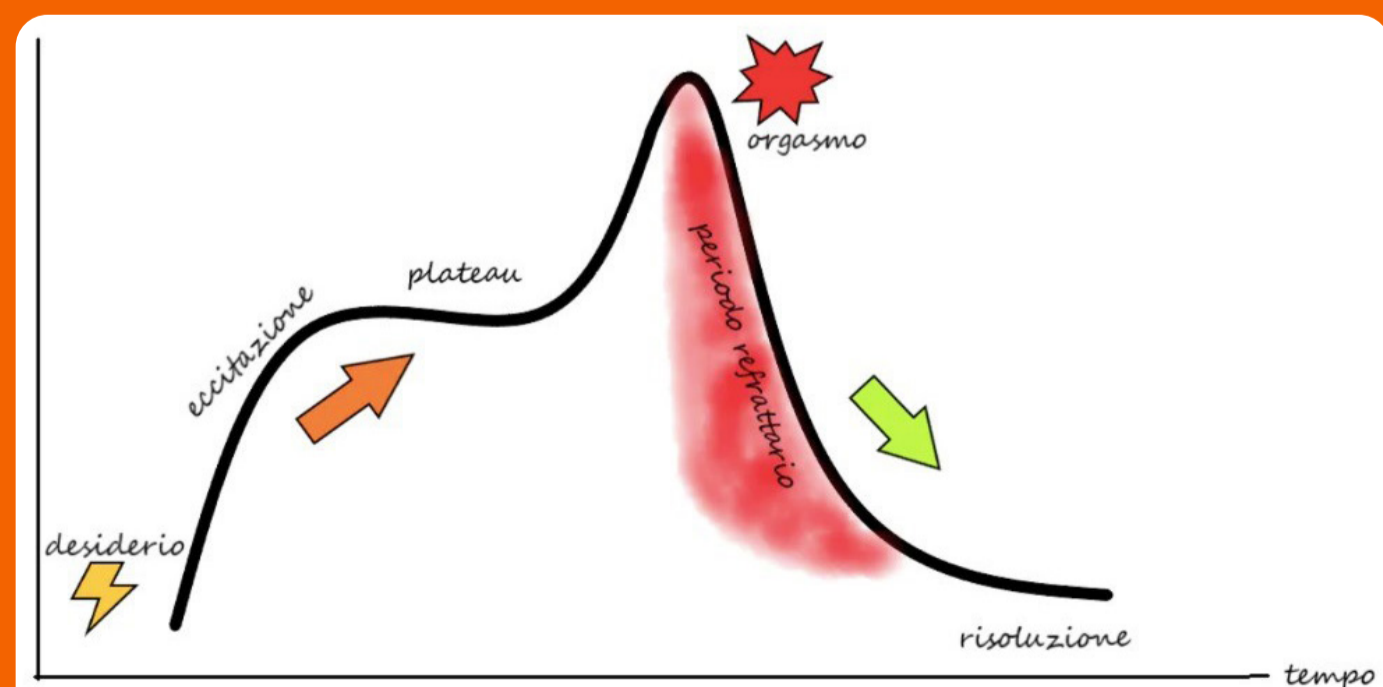
È la seconda fase, dove il livello di eccitazione tende ad alzarsi notevolmente. Precede l'orgasmo.

#### L'ORGASMO

Anche chiamato acme dell'eccitamento erotico, è la terza fase, durante la quale il piacere raggiunge il suo culmine. Nell'uomo le contrazioni ritmiche dell'apparato genitale portano all'eiaculazione dello sperma. Nella donna l'aumento di tensione e la contrazione della muscolatura pelvica, dell'utero, della parte esterna della vagina portano a raggiungere il proprio apice.

#### LA RISOLUZIONE

È la quarta e ultima fase sessuale, dove gli apparati sessuali ritornano allo stato iniziale del ciclo della risposta sessuale.



(Zanoio, Barcellona, Zacche, 2013):