

## Orgasmo e sport, alleati segreti

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 19 anni. Mentre mi allenavo intensamente in palestra mi è capitato di avere un orgasmo vero, proprio intenso. Meno male che in quel momento non c’era gente vicino a me, perché ho provato un grande imbarazzo. E’ possibile? Perché è successo?”

Martina C. (Verona)

Sì, gentile Martina, l’attività fisica può a volte favorire una intensa congestione genitale fino ad arrivare all’orgasmo. Più in generale, l’attività fisica, se praticata con regolarità, facilita tutta la risposta sessuale.

Lo sport è dunque amico della sessualità? Sì, per molte ragioni: abbassa l’adrenalina, ormone dello stress che causa vasocostrizione, impedendo eccitazione ed erezione, nel maschio, e congestione e lubrificazione nella donna.

Punto chiave: durante un’attività fisica praticata con gioia e piacere, il nostro corpo “cambia comandante”: dal comandante dei tempi di guerra, ossia il sistema simpatico, sempre più attivato nelle nostre vite concitate e irritate, passa al comandante dei tempi di pace, ossia il parasimpatico, alleato del buon sonno, dell’appetito felice e della buona digestione, del respiro profondo e rilassato, di una normale pressione arteriosa, di un buon tono muscolare e... di una felice e intensa risposta sessuale.

L’orgasmo spontaneo, durante l’attività fisica, è più frequente nei giovani, quando gli ormoni sessuali vanno a mille e tutto il corpo è pronto per gustarsi un sesso felice, quando si è molto attratti da qualcuno/a, quando si è vissuta una lunga astinenza, quando si riesce a rilassarsi profondamente (“staccando i pensieri”) in un’attività fisica amata.

In tal caso dal cervello si attivano le vie nervose che arrivano all’arco riflesso sensoriale-motorio che coordina l’orgasmo a livello del midollo spinale. Quest’azione facilitante può essere così netta da accendere l’orgasmo. Contenta?

---

---

Prevenire e curare - Gli esercizi amici dell'orgasmo

L’attività aerobica ha un’azione preparatoria generale, perché migliora la risposta vascolare, nervosa, muscolare, e ottimizza i livelli degli ormoni sessuali amici della risposta sessuale fisica.

L’attività specifica degli adduttori delle cosce, dei glutei e, soprattutto, del muscolo elevatore dell’ano (che coinvolge anche i piccoli ma preziosi muscoletti del trigono superficiale) può poi facilitare la congestione dei corpi cavernosi, strutture vascolari specializzate da cui dipende l’eccitazione fisica sino all’orgasmo.

Attenzione però: la contrazione muscolare deve alternarsi a una pausa doppia (per esempio, cinque secondi di contrazione e dieci di rilassamento), altrimenti può diventare controproducente!

---

---