

## Sport, amico della sessualità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Le donne che fanno sport con regolarità hanno una sessualità più felice e – udite udite – hanno più orgasmi. Perfino mentre fanno sport! Lo dice una ricerca condotta da Debby Herbenick dell'Università dell'Indiana (USA) e pubblicata sulla rivista *Sexual and Relationship Therapy*: «Gli esercizi più comuni associati con l'orgasmo – ha detto – sono quelli addominali, bicicletta, spinning, sollevamento pesi. Questi dati sono interessanti perché suggeriscono che l'orgasmo non è necessariamente un evento sessuale». In effetti, l'orgasmo è un riflesso sensoriale/motorio, che può essere attivato anche da stimoli diversi da quelli sessuali. Fin qui niente di nuovo. Tuttavia questa possibilità era nota solo a pochi specialisti (oltre che alle donne che hanno quest'esperienza). Il boom mediatico seguito a questa pubblicazione merita dunque un commento.

Perché l'attività fisica facilita (non garantisce) una migliore sessualità? Le ragioni sono molteplici. Innanzitutto, il movimento fisico consente uno scarico naturale di emozioni negative: collera, rabbia, stress cronico, nemiche giurate del desiderio e dell'eccitazione, specialmente nelle donne. La ragione? Le quattro emozioni di comando fondamentali – desiderio, collera-rabbia, paura, panico con angoscia da separazione – hanno tutte un'espressione motoria. Se non esprimiamo il movimento che l'emozione evoca (andare verso ciò o chi desideriamo, andare contro chi vorremmo aggredire, fuggire da chi o cosa ci fa paura, abbracciare una persona amata che ci rassicuri e conforti) paghiamo un prezzo in salute, generale e sessuale.

Il movimento fisico regolare ha quindi anzitutto un ruolo essenziale, riequilibrante e rasserenante, nei confronti delle emozioni negative. Tra l'altro, migliora la qualità del sonno, potenziando quindi il riposo e il livello di energia fisica e mentale percepiti, e quindi anche l'energia "libidica" disponibile per la sessualità. Inoltre aumenta le endorfine, che sono le nostre molecole della gioia; la serotonina, che migliora il tono dell'umore; e la dopamina, che aumenta la nostra voglia di fare, ma anche di sedurre, di conquistare, di provare piacere, di andare verso gli altri e la vita. Aumenta quindi la sensazione di benessere fisico e psichico.

L'attività fisica regolare, specie se aerobica, progressiva e non traumatica, ha una netta azione anti-infiammatoria: riduce quindi la produzione di molecole che aumentano il dolore, con un effetto antalgico complessivo e predispone al piacere. Più l'attività fisica è variata, migliore è l'impatto sul tono muscolare, ma anche sulla forma del corpo e sull'immagine di sé: tutti sanno quanto il sentirsi fisicamente attraenti potenzi sia il desiderio, sia la recettività al gioco della seduzione e dell'amore. Lo sport mantiene una migliore forma fisica: non solo perché il movimento brucia più calorie e definisce meglio muscoli e profilo del corpo, ma perché ottimizza la capacità di controllare l'impulso dell'appetito, specie se compensatorio. Non ultimo, il movimento mantiene più sane le arterie, con migliore vascolarizzazione generale e genitale.

Questi aspetti molto positivi generali dell'esercizio fisico aumentano l'eccitabilità mentale e fisica, la congestione genitale e la lubrificazione vaginale. Esercizi muscolari specifici, che coinvolgano gli addominali, il muscolo elevatore dell'ano e il muscolo bulbo cavernoso possono poi avere un ruolo specifico nel potenziare la congestione muscolare e la tensione muscolare, fino a far scattare l'orgasmo.

Tutte a fare sport appassionatamente, allora? Magari! Ne guadagneremmo tutte in salute. Ma attenzione. Se il muscolo elevatore viene contratto troppo, senza le necessarie pause, può andare in ipertono... e causare invece dolore alla penetrazione, cistiti post rapporto e altre spiacevoli patologie. Esercizio fisico benissimo dunque, purché variato, fatto con intelligenza motoria e misura, per stare meglio con se stesse e con il/la partner, anche nell'intimità.