

## Desiderio in crisi? Si può riaccendere con l'attività fisica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Desiderio in crisi? Quasi la metà delle donne in coppia stabile si lamenta di avere il desiderio asfittico, se non addirittura morto e sepolto. Se la causa è una crisi seria della coppia, se l'attrazione è finita, se il/la partner è un monumento alla noia, le chances di ripartire sono limitate. Se invece la caduta del desiderio è generalizzata – del tipo «Non ho voglia di nessuno», «Non mi interessa più nessuno» – iniziare o riprendere l'attività fisica può riaccendere i motori, mentali e fisici, in modo insospettato.

Nelle donne devono però essere soddisfatte (o diagnosticate e curate, se alterate) alcune condizioni essenziali: anzitutto, avere un ciclo ormonale regolare o fare una terapia ormonale sostitutiva personalizzata, se si è già in menopausa; avere un buon emocromo, perché l'anemia da carenza di ferro è un'insospettata nemica giurata del desiderio; non avere dolore genitale, vulvare, sessuale, vescicale, anale o pelvico, perché il dolore è un altro killer potente di ogni slancio fisico ed emotivo.

Uno studio molto accurato dà nuovo valore al ruolo dell'attività fisica nel riaccendere le basi biologiche del desiderio. Elisa Maseroli e collaboratori, dell'Università di Firenze, hanno appena pubblicato sul prestigioso *Journal of Sexual Medicine* (2021;18:1217-1229) un'articolata ricerca retrospettiva su 322 donne in pre e post-menopausa. L'attività fisica è stata valutata in modo quantitativo: meno di un'ora la settimana = sedentarie; 1-3 ore la settimana = attive; 4-6 ore la settimana = molto attive; più di 6 ore la settimana = estremamente attive. Bene: le donne che facevano attività fisica regolare avevano livelli di desiderio, eccitazione e lubrificazione vaginale significativamente più alti rispetto alle donne sedentarie. Dato super interessante: a tutte le donne è stato misurato con esame doppler la condizione dei vasi sanguigni clitoridei, come si fa nell'uomo con il doppler penieno in caso di problemi di erezione. Ed ecco il dato che più supporta il valore dell'attività fisica: è il movimento aerobico quotidiano che mantiene più sani e più efficienti i vasi sanguigni, fra cui l'arteria dorsale del clitoride, dove si misura la rapidità e l'intensità dell'afflusso sanguigno ai genitali. E' questo il fattore critico che modula la rapidità e l'efficacia della congestione tissutale, da cui dipendono la sensazione di eccitazione genitale e la formazione della "piattaforma orgasmica". Maggiore è la congestione vascolare, maggiore è la possibilità di orgasmi molto piacevoli. E perfino memorabili, se il/la partner e il contesto li esaltano.

Le donne attive e le molto attive, che fanno sport regolarmente, hanno vasi clitoridei più sani, con minori resistenze vascolari. Ritroviamo a livello sessuale un dato ben noto: l'attività fisica regolare è il più potente fattore protettivo del cuore e dei vasi sanguigni. Inoltre chi fa attività fisica regolare ha anche meno distress sessuale. In che modo il movimento fisico protegge il desiderio e l'eccitazione? Le modalità sono fisiche e psicologiche. Sul fronte biologico, oltre a tenere più sano il sistema vascolare anche genitale, migliora il metabolismo e l'utilizzo periferico dell'insulina, facilitando anche una migliore funzione delle ovaie, se la donna è ancora in età fertile. Riduce il peso in eccesso e il rischio di diabete, riduce la cellulite e aiuta a mantenere una forma fisica che aumenta l'autostima, la fiducia in sé e nella propria attrattività. Regala una

postura più eretta ed elastica, e un modo molto più giovane di muoversi e abitare lo spazio: anche questo ridona gusto al piacere di sentirsi desiderabili. Più una donna si sente bella e desiderabile, più aumenta anche il suo stesso desiderio di piacere e di amare. In più, l'attività fisica è un sanissimo modo di scaricare emozioni tossiche (collera, rabbia, aggressività, frustrazione, stress fisico e psichico) e di ricaricare energie limpide e luminose, come sempre ricordo, migliorando il tono dell'umore e la voglia di vivere, e riducendo ansia e depressione. L'attività fisica regolare aumenta gli analgesici interni, riducendo la percezione di dolorini e dolorette che invece fanno sentire più "arrugginite", più vecchiette e più lontane dal gioco dell'amore. Altro dato interessante emerso dallo studio: l'eccesso di attività fisica, oltre le sei ore alla settimana, può diventare invece un fattore negativo per la sessualità, con maggiori disfunzioni e insoddisfazione sessuale, perché tende ad associarsi a un profilo di personalità più ossessivo, più ansioso e più vulnerabile a disturbi del comportamento alimentare.

In sintesi, per sentirci amorosamente più vive riserviamoci un'oretta di attività fisica al giorno per tenere in gran forma il nostro migliore amico, il corpo, anche sul fronte sessuale. Senza fanatismi e senza ossessioni, con gusto e allegra misura. Quanto vale anche per gli uomini? Ne parliamo la prossima settimana.