

La bicicletta è pericolosa per la sessualità?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 36 anni, sono single e ho una grande passione: il ciclismo. In bicicletta ci andavo già da ragazzino, ma adesso è diventata la cosa più bella e divertente che faccio nel tempo libero: mi permette di tenermi in forma, di andare in posti bellissimi, di stare in compagnia... Di solito faccio almeno due allenamenti durante la settimana, e poi nel weekend mi scatenano: 8-9 ore in campagna, e dopo una bella cena con gli amici! Però da qualche settimana ho notato che, soprattutto dopo una lunga pedalata, ho un formicolio strano ai genitali, e anche una specie di dolore sordo, come se avessi preso un colpo proprio lì. Il fatto è che mi pare di fare anche più fatica ad eccitarmi e di avere un'erezione meno stabile di una volta. Prima di preoccuparmi davvero, vorrei un suo parere: non è che per caso è la bicicletta a causarmi questi problemi? Oppure sono disturbi che sono comparsi per conto loro? Cosa posso fare? E' inutile dirle che mollare la bici è l'ultima cosa che mi sogno di fare...”.

Francesco (Torino)

Caro Francesco, credo che Lei possa continuare tranquillamente il suo sport preferito, anche se fra la bicicletta e i disturbi che accusa una relazione ci può effettivamente essere. A maggior ragione per chi, come lei, va non su strada ma su sentieri sterrati. La posizione fissa sul sellino, e gli inevitabili sobbalzi, possono infatti provocare la compressione delle fibre terminali del nervo “pudendo”, il nervo più importante nel raccogliere e trasmettere al cervello le sensazioni che provengono dai genitali. E' quindi possibile che, dopo anni di bicicletta, certe persone più vulnerabili di altre possano sentire i sintomi di cui parla – formicolii (“parestesie”), dolore sordo – e trovare meno intense le sensazioni sessuali. Il formicolio, in particolare, è simile a quello che proviamo alle braccia o alle gambe quando rimaniamo a lungo nella stessa posizione, comprimendo l'arto in modo innaturale.

Quali specifici disturbi sessuali può causare la compressione del nervo pudendo?

Anzitutto va sottolineato che i problemi non nascono per una pedalata ogni tanto, ma solo (e non necessariamente!) in seguito a un'attività prolungata negli anni, per molte ore di seguito e soprattutto su sellini rigidi. In questo caso si parla di “trauma sommatario” del nervo pudendo. Alcuni studi indicano che, in queste condizioni, il 7-12 per cento dei ciclisti può notare:

- una minore sensibilità genitale, con formicolio, intorpidimento e senso di peso;
- difficoltà di erezione;
- alterazioni eiaculatorie;
- impoverimento della qualità dell'orgasmo.

Il ruolo esclusivo della bicicletta nel causare questi problemi resta però controverso. Gli studi, in altre parole, non sono ancora riusciti a dimostrare un collegamento automatico fra sintomi e cause presunte.

Questo significa che esistono anche altri fattori che possono ridurre le sensazioni genitali?

Sì: raramente un problema fisico e/o sessuale ha una causa unica. Quindi, prima di attribuirne tutta la colpa alla bici, è opportuno sottoporsi a un'accurata diagnosi differenziale dei diversi fattori biologici che possono causare, o concorrere a provocare, l'appannamento sessuale. La difficoltà di erezione, per esempio, può essere determinata da disturbi di natura cardiovascolare, dall'ipertensione, dall'eccesso di colesterolo, dal diabete... In tutti questi casi la povera bicicletta rischia di fare da capro espiatorio e finire in cantina, mentre in realtà le cose restano poi come stanno. Resta però il fatto che la compressione provocata dal sellino è sempre un fattore negativo per l'innervazione della zona genitale, e come tale va eliminata o, almeno, limitata.

In che modo?

Il primo consiglio è di usare i pantaloncini da ciclista, quelli con l'apposita imbottitura protettiva, e un sellino morbido, adatto alla conformazione del bacino e ben parallelo al terreno. In commercio si trovano anche sellini senza la parte anteriore, pensati per gli uomini con problemi di prostata, e che riducono i microtraumi meccanici sui genitali.

Un'altra cosa utilissima è alzarsi frequentemente sul sellino, in modo da evitare la compressione prolungata dei nervi periferici e facilitare la circolazione sanguigna.

La vitamina B12 può infine contribuire a riparare i danni già verificatisi sul nervo e a rafforzare le fibre nervose, ma solo se il suo livello nell'organismo è basso: cosa che si può facilmente verificare con un prelievo del sangue (da richiedere al medico di famiglia). Se invece la vitamina B12 è su valori normali, prenderne dell'altra non serve.

Queste indicazioni valgono anche per la cyclette?

Certamente: infatti, anche se in questo caso manca il trauma provocato dalle asperità del terreno, la compressione del nervo pudendo sul sellino è sempre possibile, soprattutto se ci si esercita più di mezz'ora per volta.

Esistono altre possibili cause di compressione del nervo pudendo?

Purtroppo sì. Il nervo parte infatti dalla seconda, terza e quarta radice sacrale (S2, S3, S4): e questo significa che anche una caduta sul sacro o sul coccige, accidentale o sportiva, può causare (a volte a distanza di anni) una compressione delle radici del nervo, originando gli stessi sintomi da lei accusati.

In sintesi...

La prima cosa da fare è accertare l'esistenza di un problema sessuale effettivo e a quel punto curarne le cause biologiche primarie, rivolgendosi a un medico esperto in questo campo. Nel frattempo, si può tranquillamente continuare ad andare in bicicletta, con gli accorgimenti tecnici che abbiamo visti (pantaloncini imbottiti, sellino morbido, frequenti sollevamenti). Il problema –

se davvero di problema si tratta, e non di una difficoltà passeggera – non verrà certo peggiorato da uno sport così sano, che anzi contribuisce a limitare il rischio di diabete e a mantenere integro il sistema cardiovascolare.