Bicicletta: rischi per la sessualità

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 45 anni e una passione: la bicicletta. Fin da bambina adoravo pedalare felice. Ora faccio due-tre allenamenti settimanali e grandi gite nel week-end, con altri amici che condividono questa passione. Da un po' di tempo (vecchiaia?) ho notato dei formicolii ai genitali, dopo giri più lunghi, di sei-otto ore, a volte con un senso di secchezza e prurito. Avverto un senso di ottundimento, di pesantezza, come se avessi preso una botta o fossi meno sensibile. Mi sembra di fare più fatica ad eccitarmi, a raggiungere l'orgasmo, e che sia meno intenso di una volta, soprattutto quando mi capita di aver rapporti dopo un grande giro. Ho letto su Internet che la bici può causare problemi sessuali agli uomini. E alle donne? E' possibile che questi formicolii e questa difficoltà di eccitazione fisica siano da imputare alla bici? Dovrò lasciar perdere questo svago che mi dà così tanto? O cos'altro posso fare?".
Antonietta C. (Portogruaro)

Sì, gentile Antonietta. Uomini e donne sono vulnerabili agli stessi fattori negativi, molto più di quanto non si pensi, perfino dal punto di vista sessuale. Anche nella donna la bicicletta – se praticata per ore – può causare i sintomi che lei descrive. Nulla di arcano: in uomini e donne quella posizione, fissa sul sellino, può causare la compressione delle fibre terminali del nervo pudendo, il nervo più importante nel veicolare le sensazioni genitali. Questo nervo origina dalla seconda, terza e quarta radice sacrale (S2, S3, S4). Lo ricordo perché anche cadute sul sacro o sul coccige, accidentali o sportive, possono causare – pure a distanza di anni dal trauma – compressioni delle radici del nervo pudendo, che possono dar luogo a sintomi come questi, nonché a dolore ai genitali, specialmente al clitoride ("clitoralgia"). E' quindi possibile che troppa bici (dopo anni!) possa ridurre la qualità delle sensazioni sessuali, nei soggetti più vulnerabili, provocando formicolii, minore sensibilità, e conseguenti difficoltà sia nel raggiungere il piacere, sia nella sua intensità.

C'è un modo per prevenire questo problema?
Sì: usare i pantaloncini con l'imbottitura protettiva apposita e un sellino sufficientemente morbido, adatto alla sua conformazione di bacino, che immagino lei usi già, verificando che il piano del sellino sia parallelo al terreno. Oppure scegliere un sellino apposito, cui sia stata tolta la parte anteriore, originariamente disegnato per gli uomini che hanno problemi di prostata, così da ridurre i microtraumi meccanici sui genitali. E' utile alzarsi frequentemente sul sellino, così da evitare compressioni prolungate dei nervi periferici e facilitare la circolazione sanguigna, ed adottare una postura in sella corretta. Cicli di vitamina B12 possono aiutare a riparare i danni e a ridurre la vulnerabilità delle fibre nervose, se un preliminare esame dei suoi livelli nel sangue (che può chiedere al suo medico di famiglia) avrà mostrato valori ridotti di questa preziosa vitamina.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Ci sono altri fattori che possono causare una riduzione delle sensazioni genitali, oltre alla bicicletta?
Sì: perché raramente un problema, anche sessuale, ha una causa unica. Il rallentamento delle sensazioni genitali, infatti, può avere molte altre cause, che possono sommarsi al possibile (ma non definitivamente dimostrato) danno da bicicletta. Per esempio, dalla prima alla sesta decade di vita le donne perdono circa il 50 per cento del tessuto muscolare liscio che compone i corpi cavernosi del clitoride e bulbocavernosi: ossia la metà delle strutture vascolari cui è legata la componente fisica dell'eccitazione sessuale genitale. Di fatto, con l'età, l'eccitazione genitale, anche nelle donne, diventa più lenta da ottenere e meno gratificante: in parallelo a quanto succede negli uomini, ai quali questa difficoltà di eccitazione fisica provoca il deficit dell'erezione. Ad essa possono aggiungersi gli effetti della premenopausa, con la riduzione dei livelli di ormoni sessuali ad essa associati. Un dosaggio ormonale degli ormoni androgeni (testosterone totale e libero, deidroepiandrosterone solfato), che sono i migliori amici non solo del desiderio ma anche dell'eccitazione fisica genitale, può svelare se una loro carenza perimenopausale possa concorrere al problema.

La secchezza genitale può dipendere anche da troppa igiene intima?
Sì, un'igiene intima eccessivamente zelante o con detergenti non adeguati può contribuire alla sensazione di secchezza. La soluzione in tal caso è semplice: scegliere un sapone a pH acido, meglio se al timo o alla salvia, usandolo per lavarsi non più di due volte al giorno (negli altri casi usare solo acqua). E idratare poi la cute genitale con una crema o un gel alla vitamina E, perfetta per ridare alle delicate mucose genitali l'apporto vitaminico e lenitivo di cui hanno bisogno.

Il consiglio pratico?
Valuti i diversi aspetti che le ho suggerito. Curi le possibili cause biologiche del suo problema sessuale, rivolgendosi a un medico esperto in questo campo. E continui ad andare in bici, felice di correre leggera, ricordandosi di alzarsi un po' più spesso sul sellino. Buon divertimento!

Approfondimento – Troppa bici può causare problemi sessuali anche agli uomini?
Alcuni studiosi sostengono che la prolungata stazione seduta sul sellino, specialmente se rigido, possa creare un "trauma sommatorio" del nervo pudendo che può contribuire a problemi sessuali anche negli uomini. Circa il 7-12 per cento dei ciclisti, dopo anni di pratica sportiva, può notare:
- minore sensibilità genitale, con senso di intorpidimento, senso di peso, formicolii;
- difficoltà di erezione, in cui il danno da compressione a carico del nervo pudendo si somma ai danni vascolari, che aumentano con l'età, specialmente nei fumatori, negli ipertesi e negli uomini con colesterolo elevato;
- alterazioni ejaculatorie;
- impoverimento della qualità dell'orgasmo.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Il ruolo esclusivo della bicicletta nel causare questi problemi resta però controverso.
In positivo: l'adozione di stili di vita sani e delle misure preventive raccomandate (sellino apposito, pantaloncini imbottiti, alzarsi sul sellino e cura di eventuali patologie associate) consente di gustarsi la bici fino a tarda età. Anzi, uno sport di resistenza, qual è la bicicletta, aiuta a limitare il rischio di diabete, a mantenere più sano il sistema cardiovascolare, come dimostrato in studi controllati, e più vivace il cervello!

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it