L'attività fisica riaccende il piacere

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 47 anni. Ho finalmente ripreso ad andare in palestra tre volte la settimana, dopo anni di superlavoro e inerzia fisica, con il risultato di aver messo su dieci chili e un parallelo malumore. Dopo quattro mesi di attività (e dieta) ho già perso sei chili e sto molto meglio, ma la cosa sorprendente è che sono tornata ad avere orgasmi intensi che avevo dimenticato, sempre con mio marito, stesso uomo da 20 anni. Quindi non è questione di partner, ma di risveglio dei sensi in un'età in cui i sensi si perdono. Quanto conta l'attività fisica nel sesso di qualità? E perché lo migliora?”.

Marina C. (Vicenza)

L'attività fisica conta moltissimo per il desiderio, per l'eccitazione fisica e mentale e per l'orgasmo, con dinamiche dirette e indirette. Dal punto di vista dell'immagine di sé, dimagrire e riscolpire il corpo, renderlo più flessuoso ed elastico, con una postura migliore, più femminile e insieme più tonica, aumenta la percezione della propria desiderabilità, esaltata dalle conferme positive dello “specchio sociale”: dagli sguardi ammirati o di franco desiderio, ai commenti positivi, al gioco di seduzione, più o meno sottile, che torna a divertire e far divertire. Piacersi di più aumenta la voglia di riesaltare bellezza e seduttività.

Dal punto di vista cerebrale, l'attività fisica elimina le scorie emotive del cattivo umore e delle energie negative, che sono così potenti nel paralizzare il desiderio, soprattutto delle donne, e ricarica energia pulita. Con più voglia di fare, di ridere, giocare, e anche di far l'amore.

Studi scientifici condotti in laboratorio hanno dimostrato che venti minuti di jogging veloce aumentano in modo significativo l'intensità della congestione vaginale e della lubrificazione in risposta a un video erotico, facilitando così anche l'orgasmo. Aumentano anche la rapidità dell'eccitazione fisica in risposta a uno stimolo erotico, come se l'attività fisica togliesse la ruggine, per così dire, dai circuiti nervosi che coordinano e sottendono le risposte amorose del corpo.

Risultato: la donna si sente più fisicamente viva ed emotivamente più leggera, perché l'attività fisica migliora anche l'umore e riduce l'ansia biologica. Ecco un'altra ragione per cui dico sempre alle mie pazienti di ogni età: «Signora, d'ora in poi la sua giornata è di 23 ore. La ventiquattresima è per lei per fare sport – camminare veloce, ballare, nuotare, fare aquagym: quello che le piace di più – e restare più in forma, fisicamente e sessualmente. Provare per credere!

Prevenire e curare – I due volti di yoga e pilates per il pavimento pelvico

- Sono preziosi nelle donne che hanno partorito per via vaginale, per tonificare i muscoli del pavimento pelvico, prevenire prolasso e incontinenza, migliorare la sensibilità vaginale e la

capacità di orgasmo nel rapporto.

- Sono rischiosi per donne che non hanno figli o che hanno partorito con taglio cesareo. Esercizi esasperati di "tonificazione" del pavimento pelvico, di addominali e adduttori, possono portare questi muscoli, già spesso ipertonici, a una franca iperattività: con dolore all'inizio della penetrazione, vestibolite vulvare/vestibolodinia provocata e cistiti dopo i rapporti!

Attenzione dunque a fare gli esercizi giusti!