

> lifestyle | personaggi



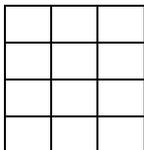
> FIT FOR SEX, IL PIACERE DEL WORKOUT

► «L'amore fa bene allo sport e lo sport fa bene all'amore». È categorico Marco Rossi, affermato sessuologo, che finalmente fa luce su anni di oscurantismo atletico. «E l'attività fisica in palestra ha immediate ricadute positive anche fra le lenzuola». Come egli stesso ci spiega in questa chiacchierata, una volta tanto lontana da pillole e confidenze

A letto ti senti un leone? Beh, non dirlo al vicino di treadmill. Stando agli zoologi, è uno tra gli animali "più veloci", una trentina di secondi o poco più. «Fatte le debite proporzioni», spiega Marco Rossi, il noto medico specializzato in sessuologia,

«anche noi uomini abbiamo i nostri problemi: i tre casi che riscontro con maggior frequenza sono la disfunzione erettile (soprattutto in fasce giovanili, per quanto possa sembrare paradossale), l'eiaculazione precoce e il vaginismo». Insomma, "Italians do it

better", sarà poi così vero? «Di vero c'è solo che, in condizioni non patologiche, una sana e regolare attività fisica fa miracoli anche a letto», sostiene Rossi. E non è un caso che il professore abbia scelto proprio il palco dell'ultimo Festival del Fitness per



parlare - nel suo solito modo colloquiale, schietto e comprensibile - di una sessualità vissuta in modo pieno e appagante. Un concetto che, peraltro, nel mondo dello sport si è imposto solo di recente.

In effetti, sesso e sport è stato un binomio spesso demonizzato.

Sì, è vero. In passato era esattamente così e i ritiri nascevano proprio con l'idea di separare gli atleti dall'universo femminile. Una mentalità che però, nel tempo, si è evoluta fino a ribaltarsi. Oggi, infatti, si ritiene addirittura controproducente l'allon-

tanamento del sesso dallo sport, se inquadrato in un discorso armonico di coppia stabile.

Anche prima di una gara importante?

Certo. Avere un'attività sessuale tranquilla e appagante aiuta la concentrazione e allevia la tensione emotiva del pregar. L'unica attenzione da avere è di non passare una notte intera svegli. Ma sarebbe un problema di mancanza di sonno, non di danni dovuti all'attività sessuale.

Invertiamo la questione: una sana attività fisica può portare benefici a livello di intimità e rapporti sessuali?

Come nel caso precedente, è sempre una questione di equilibrio. Una sana attività fisica è utile alla sessualità, perché dà uno stimolo fisico importante, a livello cardiocircolatorio e ormonale. A patto, chiaramente, che il movimento fisico sia davvero commisurato alla persona e non portato all'eccesso nel tentativo di guadagnarsi una condizione atletica esasperata.

Magari pure con il rischio di andare in sovrallenamento...

Il punto sta proprio qui. Il sovrallenamento è una condizione patologica dannosa per il fisico in tutte le sue manifestazioni. Sia sul campo sia nel letto.

Invece, che succede se evito carichi di lavoro eccessivi, ma "mi aiuto" un pochino? Insomma

il doping in campo magari funziona, ma fra le lenzuola?

Il doping è quanto di più nocivo possa esistere anche dal punto di vista del-

l'attività sessuale. Falsa tutta la realtà, poiché altera pesantemente gli equilibri ormonali, cioè la chimica dell'amore. Inoltre ha un'azione particolarmente dannosa sui livelli di testosterone, che è proprio l'ormone del desiderio.

Che succede di preciso?

Chi aumenta artificialmente i valori di questo ormone per fare massa, per "drogare" la produzione e l'ipertrofia di fibre muscolari, incrementa anche il desiderio sessuale, ma falsifica completamente il ciclo anabolico. La contropartita è un pericolosissimo effetto rebound. Che ha riflessi davvero negativi sia sull'erezione sia sulla capacità di procreazione, con conseguenti problemi di sterilità.

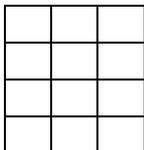
Danni seri per pochi momenti di gloria.

Esattamente. Le sostanze dopanti danno, inizialmente, l'illusione di un aumento del desiderio sessuale e della capacità sessuale. Ma in realtà hanno un effetto assolutamente negativo, perché alla lunga impediscono di avere una corretta attività sessuale. Per di più si tratta di una bomba a orologeria: gli effetti possono restare silenti per anni e manifestarsi anche dopo moltissimo tempo.

**"UN'ATTIVITÀ
SESSUALE
APPAGANTE
AIUTA LA
CONCENTRAZIONE
PREGARA"**

Restiamo in tema "ormoni". Quelli dell'amore sono la dopamina, che stimola il desiderio, e la serotonina, che lo inibisce. Come agiscono e interagiscono?

Il discorso è molto complesso. In sintesi, posso dire che in un'attività sessuale soddisfacente e piena si ha un'impennata dei valori di dopamina. Per contro, la serotonina fa



Marco Rossi durante l'ultimo Festival del Fitness

diminuire il desiderio, ma solo perché viene prodotta dall'organismo proprio dopo la fase orgasmica. È l'ormone che fa rilassare. E che porta spesso l'uomo ad addormentarsi quando

Per i più curiosi

Diversi sono i siti internet dove è possibile approfondire le tematiche trattate dal professor Rossi:

www.marcorossi.tv

www.ilpiacereconoscersi.it

www.medicinasessuale.it

Oltre a questi, si può consultare il sito di Fondazione Donna, ente autonomo senza scopo di lucro, che promuove la ricerca e l'aggiornamento, impegnata in numerosi progetti indirizzati proprio alla salute e al benessere della donna:

www.fondazioneonna.it

invece la donna avrebbe voglia di tenerezza e chiacchiere. Comunque, l'analisi dell'attività ormonale durante i rapporti sessuali è ancora in fase di studio e, quindi, ancora tutta da definire.

È ben definito, invece, il ricorso alla serotonina nelle forme depressive.

È proprio così. Molte terapie antidepressive si avvalgono di farmaci a base di serotonina che, se da un lato riducono il desiderio sessuale, dall'altro migliorano l'umore. Migliorando l'umore, si potrebbero ingenerare - a cascata - nuovi stimoli all'attività sessuale. Ma non è questa la finalità di una cura antidepressiva.

A proposito di aspetti psicologici, molti fanno del fitness uno strumento per piacersi di più nel confronto con lo specchio. Una gratificazione che fa bene non solo al singolo, bensì alla coppia, no?

L'autostima è importantissima. A questo proposito, non è un caso se al recente Festival del Fitness è stato distribuito un libretto dal titolo indicativo "Il piacere è conoscersi". Si tratta di un lavoro che si prefigge di far comprendere come la percezione del proprio corpo e della propria salute sia coadiuvante al proprio benessere. Un'idea che sta diffondendosi, anche grazie all'appoggio di Fondazione Donna (che ha curato la realizzazione dell'opuscolo), un ente che si occupa del delicato e misterioso mondo della sessualità femminile, an-

che in ordine alle nuove frontiere della contraccezione, come l'anello, che presenta il più basso dosaggio ormonale mensile di estrogeni in assoluto.

Quindi anche tu sei convinto del benessere globale della persona?

Sì, intendo proprio questo. Facciamo in modo, con una corretta attività fisica e uno stile di vita attento a ridurre al minimo lo stress, di perseguire il più possibile il benessere dell'individuo. Questo porterà automaticamente anche a una vita sessuale più soddisfacente e appagante.

Ma l'attività fisica può evitare il ricorso al medico, nei casi di problemi psicologici non gravi?

Ma l'attività fisica può evitare il ricorso al medico, nei casi di problemi psicologici non gravi?

Come sempre la prevenzione è la cosa migliore. Per cui ben venga il volersi migliorare e il vedersi più belli e attraenti. Le malattie, purtroppo, non si possono eliminare, ma sicuramente un'attività fisica sana ed equilibrata è la migliore prevenzione per problemi come

quelli cardiocircolatori e per compensare i disordini derivati da stili di vita poco sani.

Lo sport come ricetta, quindi...

Proprio così: chi pratica regolarmente del movimento sarà in grado di far quadrare meglio la propria vita e gestire con risultati migliori molti disturbi fisici e psichici. Lo sport, come sappiamo bene, è un'ottima scuola di disciplina e autoregolamentazione.

>DANIELA SCHICCHI

"FACCIAMO IN MODO DI PERSEGUIRE IL BENESSERE DELL'INDIVIDUO"

