



BENESSERE ▶ NOVITÀ

la palestra?

# meglio del sesso...

**Il culmine del piacere può essere raggiunto anche facendo gli addominali o il tapis roulant. Ecco perché**

**A**llenarsi in palestra può portare una donna a provare piacere sessuale e, addirittura, a raggiungere l'orgasmo? A quanto pare sì. Uno studio statunitense ha messo in luce come questo non dipenda solamente da stimolazioni a livello psicologico, ma anche muscolari: sono molte, infatti, le donne che hanno dichiarato di aver raggiunto l'orgasmo facendo gli addominali o durante una corsa sul tapis roulant. Ma il coreorgasm, come viene definito, esiste davvero?

## Che cos'è l'orgasmo

L'orgasmo è il culmine dell'eccitazione sessuale conseguente alla stimolazione fisica e psicologica delle zone erogene e degli organi sessuali e si manifesta con reazioni neuromuscolari involontarie di breve durata.

## UN EVENTO NON SOLO SESSUALE

La ricerca americana ha aperto diversi nuovi scenari. L'orgasmo e in generale il piacere sessuale, infatti, deriverebbero non solo da una stimolazione psicologica o fisica delle zone erogene, ma anche muscolare. «Questi risultati ci inducono a pensare che l'orgasmo non sia necessariamente un evento sessuale e ci dice molto dei processi fisici che stanno alla base dell'esperienza femminile dell'orgasmo» ha dichiarato la ricercatrice Debby Herbenick, che non esclude possa esserci una correlazione tra l'esercizio fisico e la vita sessuale delle donne.

## Un'esclusiva per sole donne

Un orgasmo che deriva dagli addominali: per questo gli inglesi lo hanno battezzato "coreorgasm", dal termine "core" che indica l'insieme dei muscoli dell'addome. Sarebbe proprio la stimolazione diretta di questi durante una seduta di allenamento in palestra a portare molte donne a provare piacere sessuale. Infatti, sarebbe un'esclusiva del gentil sesso, in quanto la quasi totalità delle testimonianze arriva proprio dall'universo femminile.

■ Una ricerca del Sexual health promotion dell'Indiana university school of health, physical education and recreation pubblicata sulla rivista "Sexual and relationship therapy" ha indagato su questo particolare fenomeno, analizzando le risposte di 370 donne tra i 18 e i 63 anni.

■ Sono state 124 donne ad ammettere di aver provato in diverse occasioni un orgasmo indotto dall'esercizio fisico, mentre 246 hanno dichiarato di aver sperimentato piacere sessuale *dopo* dalla ginnastica. Circa il 40% delle donne che hanno partecipato al sondaggio ha affermato di aver provato queste sensazioni in oltre 10 occasioni. Il 20%, inoltre, ha confessato di non essere riuscita a tenerle sotto controllo, nonostante fosse in pubblico. La maggior parte delle intervistate non stava alimentando le proprie fantasie sessuali quando l'orgasmo è arrivato.



## QUALI SONO I MOVIMENTI GIUSTI

Il coreorgasm sarebbe provocato da una stimolazione dei muscoli dell'addome. A confermarlo sono le risposte delle partecipanti al sondaggio, che nel 51,4% dei casi hanno associato questa esperienza con un allenamento agli addominali negli ultimi tre mesi. In particolare, nelle risposte libere, molte donne hanno fatto riferimento alla "sedia del capitano", uno specifico attrezzo che permette di contrarre i muscoli della pancia in modo da sorreggersi solo con le braccia, con le ginocchia piegate ad angolo proprio come se si fosse sedute su una sedia, ma sospese nel vuoto. Nel sondaggio, inoltre, il 26,5% delle intervistate ha fatto riferimento anche ai pesi, mentre il 20% ha dichiarato di aver fatto queste esperienze con lo yoga. Anche bici (15,8%), corsa (13,2%) ed escursioni (9,6%) hanno aiutato alcune donne a raggiungere il piacere.





## Un aiuto dagli esercizi di Kegel

Che il movimento e in particolare l'allenamento in palestra, possa portare la donna a provare l'orgasmo è una scoperta tutto sommato nuova. Ma una correlazione tra esercizi fisici e miglioramento della vita sessuale femminile era già stata dimostrata dai cosiddetti esercizi di Kegel. Si tratta di semplici contrazioni volontarie attuate per rinforzare il pavimento pelvico, ossia la struttura composta dal bacino e dai muscoli addominali e perineali che sostiene gli organi pelvici, ideate dal ginecologo Arnold Kegel per risolvere problemi di incontinenza urinaria e contrastare il prolasso degli organi.

### COME VANNO ESEGUITI

Riconoscere i muscoli pelvici è molto semplice, basta fare lo stesso movimento che si compie per interrompere il flusso di urina: la sensazione sarà quella di "portarli" verso l'alto e non verso il basso. A questo punto, respirando normalmente, bisogna stringerli trattenendo questo movimento per 10 secondi, quindi rilassarli per altri 10. È consigliabile effettuare 10 serie da 10 secondi per tre volte al giorno, sdraiate o sedute su una sedia. È possibile notare un certo miglioramento del tono muscolare dopo circa 5 settimane di esercizio.

■ Con il tempo, si è scoperto che questi movimenti possono portare alla donna diversi altri benefici, come una facilitazione nel parto e una più rapida ripresa dopo di esso e anche una superiore sensibilità vaginale, aiutando a raggiungere più facilmente l'orgasmo. In ambito sessuale, infatti, il saper muovere volontariamente i muscoli pelvici consente un maggiore controllo dell'atto stesso, prevenendo l'eiaculazione precoce nell'uomo e portando la donna a raggiungere l'orgasmo in modo più intenso e prolungato.

## l'intervista

### ALL'ESPERTO

«Sappiamo ancora molto poco sull'orgasmo femminile»



Può l'attività fisica aiutare la donna a raggiungere il piacere? Il sessuologo e psichiatra Marco Rossi ci ha aiutato a chiarire i dubbi sull'argomento.

#### Che cosa pensa di questa ricerca?

Che la donna possa provare piacere o addirittura un orgasmo anche in contesti non prettamente sessuali è noto da tempo: la componente psicologica è infatti fondamentale. Ma penso che il punto interessante di questo studio sia il fatto che ha messo in evidenza una componente fisica e muscolare che non interessa direttamente i muscoli del pavimento pelvico come gli esercizi di Kegel, ma quelli addominali. Uno spunto a cui devono seguire ulteriori approfondimenti per capire quale meccanismo entri in atto. Il fatto che uno degli esercizi più stimolanti sia la "sedia del capitano", che fa lavorare gli addominali bassi, mi fa pensare che sia esercitata una contrazione indiretta sull'utero.

#### In generale l'attività fisica può aiutare le donne a migliorare la propria vita sessuale?

Una donna che si dedica alla cura del proprio corpo è anche una persona che è sicura di se stessa e che vive bene il rapporto con la sua fisicità. È quindi anche più libera dal punto di vista psicologico, una condizione importante per vivere la sessualità senza freni, per non avere paure. Sono proprio queste, infatti, a condizionare molte donne che, non sentendosi all'altezza per via dei propri "difetti", faticano a raggiungere l'orgasmo.

#### Sono ancora molte le donne che fanno fatica a raggiungere il piacere?

Penso che oggi ci sia ancora un buon 40% che vive delle problematiche legate all'orgasmo, manifestando difficoltà nel raggiungerlo o addirittura non provandolo mai. Un problema importante che può essere legato alle difficoltà con il partner, magari poco passionale, e soprattutto a dinamiche di tipo psicologico. È la mente a guidare il piacere: le fantasie, soprattutto nella donna, accendono il desiderio. Ma credo che, diversamente dal passato, oggi le donne siano più emancipate: pensano più al proprio piacere e quindi sono decise a superare le difficoltà.

#### Cosa consiglia a una donna con questi problemi?

L'esercizio fisico aiuta moltissimo per sentirsi bene con se stesse. Ma per stimolare le proprie fantasie un aiuto può arrivare anche dalla letteratura erotica. Alimentare le fantasie è importante per arrivare al piacere.

Servizio di Alessia Lucchese.