Escursioni in bicicletta e salute genitale

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

Sintesi del'intervista e punti chiave

In un'epoca segnata dalla velocità e dalla tecnologia, le escursioni in bicicletta restituiscono il piacere di un contatto diretto con la natura, la sua bellezza, i suoi ritmi pacati. E la soddisfazione di conquistare, con fatica e senza scorciatoie, un traguardo ambito. Dopo molte ore di pedalate, però, si può avvertire uno strano formicolio ai genitali, a volte persino un senso di ottundimento, di pesantezza: sintomi che colpiscono indistintamente uomini e donne. Alla lunga, infatti, il prolungato contatto con il sellino e i microtraumi dovuti al terreno accidentato possono causare dolore, parestesie e talora perfino un peggioramento della funzione sessuale. In positivo, con i giusti accorgimenti tecnici, si può prevenire ogni effetto collaterale e continuare a gustare tutti i vantaggi psicofisici di questo splendido sport.

Da che cosa dipendono le parestesie e il dolore? Quali conseguenze ci possono essere per la sessualità? Quali altri fattori tendono ad attenuare le sensazioni genitali? Che cosa si può fare per prevenire l'insorgere di questi problemi?

In questa intervista illustriamo:

- come la posizione fissa sul sellino e/o i microtraumi provocati dai sobbalzi, o da cadute sul sacro o sul coccige, possano progressivamente determinare una compressione delle fibre terminali del nervo pudendo, con parestesie e dolore;
- le possibili conseguenze sessuali nella donna (secchezza, clitoralgia, difficoltà di eccitazione genitale, minore qualità dell'orgasmo) e nell'uomo (difficoltà di erezione, alterazioni ejaculatorie, disturbi dell'orgasmo);
- come prevenire il problema: abbigliamento adeguato, tipo e posizione del sellino, postura;
- il prezioso contributo della vitamina B12 nel riparare i danni delle fibre nervose (sempre su prescrizione medica);
- come, nelle donne, la secchezza genitale e la riduzione delle sensazioni di piacere possano dipendere anche dall'invecchiamento del tessuto muscolare liscio che compone i corpi cavernosi del clitoride e bulbocavernosi, dalla carenza estrogenica dovuta alla menopausa e da un'igiene intima troppo aggressiva (spesso in conseguenza di vaginosi batteriche non correttamente trattate);
- le terapie locali per compensare lo squilibrio ormonale e ripristinare una normale risposta genitale: ovuli, tavolette o compresse a base di estrogeni; pomata al testosterone propionato;
- alcuni consigli per un'igiene intima efficace, ma rispettosa dell'ecosistema vulvovaginale e dell'integrità dei tessuti genitali.

Â© 2009 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org