



Difese immunitarie basse, malumore, irregolarità del ciclo: senza sesso si sta peggio! Le buone ragioni per (re)incontrarsi a letto...

# non fare l'amore FA MALE anche alla salute

**S**exout. **Fuga dal sesso ma non per scelta.** Qualunque sia la ragione dell'astinenza, non fare l'amore ci fa sentire inadeguati, frustrati, privati di **un valore fondamentale** di cui vorremmo usufruire per diritto naturale. Che si tratti di una breve pausa, di un momento di stanchezza nella relazione, di una lunga astinenza legata alla solitudine **gli effetti collaterali alla lunga si fanno sentire** a livello psicologico ma anche fisico.

## *gli ormoni* DIMINUISCONO

«Il sesso è un fenomeno complesso, c'è una parte organica ma anche una forte componente emotiva» ci ricorda Stefania Piloni, ginecologa e specialista in medicina naturale. «Una vita sessuale soddisfacente assicura efficienza a molte funzioni del nostro corpo. A cominciare dal ciclo mestruale. Molte mie pazienti con problemi di irregolarità non lo fanno da molti mesi. Io ricordo loro che quando si fa l'amore il corpo produce diversi ormoni, fra cui estrogeni e testosterone. Questo

favorisce la regolarità mestruale e innesca un circolo virtuoso: si fa sesso sulla spinta degli ormoni magari verso la metà del ciclo quando si è più predisposti e si producono altri ormoni che a loro volta favoriranno l'eccitazione e il piacere. Al contrario, se lo stress ci induce a una lunga astinenza si innesca un circolo vizioso: il corpo produce cortisolo, gli ormoni perdono equilibrio, non siamo più sostenute dalla dopamina messa in circolo dal sesso né dalle endorfine

e dall'ossitocina liberate dal piacere e dalle carezze, dal desiderio. Come risultato saremo di cattivo umore, malinconiche, e avremo sempre meno voglia di farlo. Fatelo anche nelle fasi delicate come quella premenstruale perché vi aiuta a sciogliere la tensione e il nervosismo. Inoltre, il coito induce un ammorbidimento del canale cervicale e quindi riduce i dolori mestruali. Le donne sessualmente attive hanno di solito più resistenza allo stress e alla dismenorrea».



# *l'orgasmo* è più difficile da raggiungere

Vi capita dopo tanto tempo una serata da sogno, incontrate una persona speciale quando ormai non vi aspettavate più nulla ed ecco che sul più bello il corpo non risponde come vorreste, manca la lubrificazione, l'orgasmo è una chimera. E la frustrazione va a mille. Pensate sia dovuto all'emozione per quell'incontro, alla tensione, alla paura del giudizio ma c'è un'altra ragione: semplicemente non siete più allenate al piacere. «Non solo non produce più la giusta quantità di **sexy ormoni** e di **neurotrasmettitori** che facilitano la lubrificazione e l'orgasmo ma il **voostro corpo non è pronto nemmeno dal punto di vista muscolare-meccanico**. La cistite postcoitale è frequente dopo una lunga astinenza perché il complesso apparato della muscolatura pelvica tende a disattivarsi e non è più preparato all'attrito e all'intensità del coito stesso; questo spesso dà un'inflammatione delle mucose a livello vaginale ma ancor di più intensa a livello della vescica. Per ri-abituare i muscoli a questa piacevole ginnastica non c'è che fare... tanta ginnastica! E ricordate che il più efficace e naturale fra gli esercizi di Kegel rimane il sesso stesso» spiega la dottoressa Piloni.



## LE INFEZIONI *si moltiplicano*

La resistenza che il sesso regala non si limita però solo allo stress ma anche ai batteri responsabili di parecchie magagne. Chi pensa che farlo spesso e volentieri aumenti il rischio di infezioni vaginali, pruriti e bruciori sbaglia perché è esattamente il contrario. «È stato ampiamente provato che

la sessualità aumenta le difese immunitarie in generale **a partire dal semplice bacio** fino alla penetrazione» spiega la dottoressa Piloni. «Quando il complesso di batteri buoni e cattivi ospitati dal corpo del partner entra in contatto con il nostro, il corpo ha una reazione immunologica di protezione. Le difese vengono prodotte se provocate e la sessualità è una grande provocazione. **Questo vale anche per le infezioni e infiammazioni vaginali** che si tengono sotto controllo soprattutto

se lo facciamo sempre con la stessa persona perché la vagina è protetta per quei batteri specifici (se cambiamo spesso, non fa in tempo a decodificare le informazioni e fortificarsi). **Dopo una lunga astinenza, invece, la mucosa vaginale è impreparata**, incontra di nuovo i batteri dell'altro ma non li riconosce e non li sa gestire. Più sesso si fa più, quindi, più si è protette perché **aumenta il controllo sui batteri**. E questo vale anche per raffreddore, influenza e malanni di stagione».



*il piacere,  
Le carezze,  
il desiderio  
stimolano la  
produzione di  
molte sostanze  
benefiche*

### *i consigli sul web*

La menopausa e la fase immediatamente precedente sono fra i più delicati per la vita sessuale di una donna ma, più in generale, per il suo benessere generale e la felicità della coppia. Oggi però sono a disposizione trattamenti

non ormonali che alleviano i disturbi più comuni e sgradevoli della difficoltà di lubrificazione e il dolore durante il rapporto sessuale alle vampate. Per trovare consigli, indicazioni, suggerimenti si può consultare il sito: [www.ilmipiocolosegreto.it](http://www.ilmipiocolosegreto.it).



La pelle di chi fa molto l'amore è **più liscia e luminosa** tanto che spesso si può capire che una donna lo ha appena fatto soltanto guardandole il viso.

«La pelle, così come il ciclo mestruale, sono i due sistemi attraverso i quali l'ovario scarica gli ormoni in eccesso e li mantiene in equilibrio» continua la dottoressa Stefania Piloni. «Pensate agli adolescenti pieni di acne e brufoli, con la cute irregolare e segnata. I ragazzini sono delle vere e proprie bombe ormonali che risolvono il loro problema di pelle appena cominciano ad avere una vita sessuale e gli ormoni vengono indirizzati e spesi nella direzione giusta.

Il sesso continuativo consente questo necessaria eliminazione che **previene le congestioni a livello della cute** e migliora quindi il nostro aspetto.

Fare l'amore con regolarità è un anti-aging con effetti che si manifestano a breve e lungo termine. Pensateci. Un donna cosa prende in menopausa per non invecchiare? Appunto gli estrogeni la cui produzione è favorita dal fare l'amore. Non solo: **il sesso è anche protettivo nei confronti di alcune malattie.**

Il tumore ovarico è più frequente, per esempio, **in chi reprime la propria energia sessuale** in una scelta di castità oppure di lunga astinenza».

PEGGIORA L'ASPETTO della pelle

## INFLUISCE sull'autostima

A livello psicologico ricominciare a farlo dopo tanto tempo può essere difficile perché ci si sente imbranate, goffe e inadeguate.

Alla lunga si diventa meno seduttive e più ostili verso il pianeta uomo, tendendo a generalizzare in negativo. «Il sesso mette in gioco molto più dell'amplesso. Sentirsi belle e desiderate, avere un buon rapporto con il proprio corpo

prima che con quello del partner induce una sicurezza personale che dal letto si riflette in tutti gli ambiti della vita. Fare sesso dà una marcia in più perché cambia l'approccio con gli uomini, ci dà più strumenti di interazione. In altre parole, avere una buona relazione col partner renderà più semplici i rapporti col collega, col capo, con qualsiasi referente maschio» conclude la specialista.

### fuori dal sexout

Nel libro *Sexout* di Wilhelm Schmid vengono suggerite alcune strategie per ripensare il sesso e riaccoglierlo nella propria vita. Tra queste c'è la conoscenza e l'accettazione delle differenze fra uomo e donna, che vanno valorizzate.

Allenarsi ad amare se stessi senza riserve per poterlo fare col partner. Conoscere l'arte del sesso e le preferenze dell'altro, consapevoli che non è sempre un gioco innocuo: a volte può svelare contraddizioni e dinamiche di potere.

Francesca Tozzi