

# I. L'AMPLESSO IDEALE

*"Godi e fa' godere, senza far male né a te né ad alcuno: ecco, io credo, tutta la morale" (Nicolas de Chamfort)*

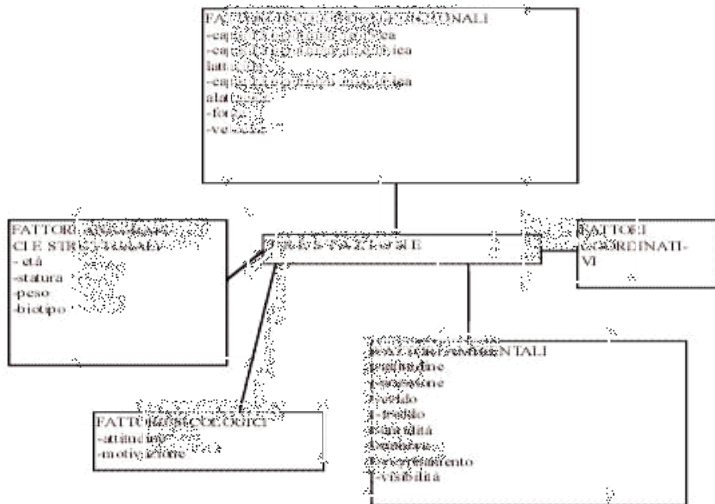
Due sono i presupposti fondamentali per ottenere la massima prestazione: il talento naturale e l'allenamento. L'obbiettivo di ognuno è quindi quello di scoprire il proprio talento naturale e di allenarsi a dovere. Tuttavia nel campo sportivo risulta abbastanza semplice definire il talento, inteso come l'ereditabilità di alcune grandezze morfologiche e fisiologiche (vedi tabella) che condizionano di per sé la performance, sia essa quella di scavalcare un'asticella, o di percorrere una data distanza nel minor tempo possibile, o, in una parola, di battere un record con un riscontro oggettivo. Riconoscere un ruolo importante all'ereditabilità delle qualità fisiche non vuol dire però che l'allenamento non possa incidere in maniera favorevole, anche se è pure dipendente dal patrimonio genetico la capacità di rispondere all'allenamento medesimo.

## EREDITABILITA' DI ALCUNI PARAMETRI FISIOLGICI

<b>Parametro</b>	<b>Indice di ereditabilità</b>
Statura	89
Peso	21
Tessuto Adiposo	37
Circonferenza braccio	37
Consumo massimo ossigeno/Kg	90
Potenza anaerobica	81
Frequenza cardiaca massima	85
Creatinfosfochinasi	75
Adenosintrifosfato	67
Colesterolo	42

Nel sesso come sport, invece, rendere oggettivo il talento risulta più difficile e in ogni caso non importante, poiché la dimensione della sessualità è molto più privata che pubblica ed il fine è il raggiungimento della soddisfazione propria e del proprio partner; è comunque basilare sfruttare il proprio talento, grande o piccolo che sia, e non "sotterrarlo", rendendolo non produttivo, come fece uno dei protagonisti della famosa parabola; male che vada, come dice Stanislaw Lec, il momento in cui si riconosca la propria mancanza di talento rappresenterà un "lampo di genio". Per comprendere compiutamente quali parametri con l'allenamento debbano essere sviluppati in funzione della disciplina praticata, necessita comprendere i più intimi meccanismi della disciplina stessa delineando il **MODELLO FUNZIONALE DELLA PRESTAZIONE**. Qualsiasi ricerca scientifica abbisogna sempre e comunque di un modello astratto ed ideale cui ispirarsi, e ciò per poter eliminare innumerevoli variabili altrimenti non verificabili. I sistemi che il fisico teorizza non sono mai sistemi reali, (nel senso della realtà dell'uomo della strada) ma modelli ideali che estraggono dalla realtà il solo fenomeno che al fisico interessa. Inoltre, per poter sviluppare la teoria, il fisico è di regola costretto ad introdurre semplificazioni, sostituendo così al modello ideale un modello schematizzato. Classicamente, per esempio, per lo studio della cinetica dei gas Boltzmann per la formulazione della famosa equazione  $pV=nRT$  si riferì ai cosiddetti gas perfetti, vale a dire gas ideali non esistenti in natura ma con caratteristiche fisiche che ne permettessero una descrizione la più semplice possibile. Analogamente introdurremo il concetto di "amplesso ideale" senza stancarci di ripetere che "ideale" non significa il migliore o il più soddisfacente possibile, ma semplicemente un modello di facile comprensione per analizzare le variabili di tipo biomeccanico, energetico e fisiologico utili alla nostra trattazione. Preferiamo utilizzare il termine "amplesso" piuttosto che quello di "rapporto" perché a nostro avviso non si genera alcun equivoco com'è invece capitato a quel ciclista che diceva di avere tre rapporti davanti e otto dietro e non si capiva se parlava della moglie oppure della bicicletta. L'eccesso di semplificazione che questo approccio può presentare è tuttavia un prezzo inevitabile da pagare qualora, rimanendo fedeli alle premesse di cui all'introduzione, si vogliono evidenziare gli elementi principali sui quali si possa agire con una adeguata preparazione. I requisiti fisici che stanno alla base del massimo rendimento sessuale non sono molto diversi da quelli di qualunque altra attività fisica o pratica sportiva impegnativa: notevole capacità aerobica, energia, resistenza, forza, agilità, capacità di concentrazione, coordinamento muscolare, adeguata idratazione ed un buono stato generale. In ogni attività sportiva, e quindi anche nel sesso come sport, il fine da raggiungere è il miglioramento della performance e la prestazione può essere migliorata sia intervenendo sulle qualità del soggetto con un adeguato programma di allenamento sia, quando possibile

ed utile, sull'ambiente esterno eliminando per esempio gli attriti o migliorando i mezzi meccanici utilizzati, riducendo in tal modo il costo energetico della prestazione. Le variabili in gioco ai fini del raggiungimento della prestazione sono (vedi schema):



fattori ENERGETICO-FUNZIONALI (capacità e potenza aerobica, capacità e potenza anaerobica lattacida, capacità e potenza anaerobica alattacida, forza, velocità) fattori ANAGRAFICI e STRUTTURALI (età, statura, peso, biotipo, composizione corporea) fattori PSICOLOGICI (attitudini, motivazioni) fattori AMBIENTALI (altitudine, pressione, caldo o freddo, umidità, rumore, inquinamento, visibilità ecc.) fattori COORDINATIVI e fattori SPECIFICI per ogni gesto atletico (attrezzi di gara, tattica di gara ecc.). Nel nostro amplesso ideale prenderemo in considerazione la posizione dominante della nostra cultura, la posizione del missionario (vedi cartina geografica).

Tale denominazione popolare deriva dal fatto che gli abitanti delle isole dei mari del sud, che abitualmente adottavano altre posizioni nell'atto amoroso, erano affascinati e divertiti dai primi stranieri bianchi, per lo più missionari, arrivati sulle loro isole. Essi ne spiavano le attività e parve loro estremamente curioso il modo di fare all'amore degli stranieri, con la donna supina e l'uomo prono sopra di lei, e perciò la chiamarono posizione del "missionario". In tale posizione, che consente ai partner schierati di fronte un'ampia visuale ed un notevole contatto, la donna è sdraiata sulla schiena sostenuta dal letto, orizzontale e rilassata anche se deve sostenere il peso del corpo poggiato su di lei, può muovere il dorso limitatamente a causa del peso del partner, le braccia sono libere, può muovere i fianchi ed il bacino tenendo le gambe allargate e racchiudendo quelle dell'uomo. La possibilità di movimento della pelvi varia a seconda che le

**LA MAPPA DELLE ABITUDINI SESSUALI TRA LE POPOLAZIONI INDIGENE**



da: E. Gregersen modificata

gambe siano appoggiate sulla superficie del letto o siano sollevate; il maggior grado di spinta della pelvi si ottiene quando c'è un'ampia flessione delle ginocchia e le piante dei piedi poggiano sul letto. L'uomo giace al di sopra della donna di faccia, le gambe distese che fanno leva sulle ginocchia, le braccia appoggiate su di lei, la maggior azione di spinta si esercita con la pelvi, la schiena i glutei e le cosce. Partecipano all'azione combinata di "va e vieni" in primo luogo naturalmente i muscoli perineali, i muscoli bulbocavernoso, ileo-coccigeo, pubococcigeo, puborettale, della cui importanza e sul cui uso spesso misconosciuto ci soffermeremo diffusamente in seguito, poi i muscoli ante-riori e posteriori della coscia, il quadricipite femorale, il bicipite femorale, il semitendinoso e semimembranoso, gli adduttori e gli abduttori, i muscoli dei glutei, grande piccolo e medio gluteo, i lombari, gli addominali retti trasverso e obliquo e, con funzione sussidiaria e di sostegno, i muscoli delle braccia per l'uomo e i dorsali per la donna.

Per ciò che riguarda l'ambiente dove si svolge il nostro amplesso ideale, che naturalmente immaginiamo confortevole, dovremo pensare alla disponibilità di un letto a doghe con materasso di lattice che assicura il miglior assorbimento elastico sotto l'azione di spinta, una temperatura ambiente intorno ai 21 gradi centigradi che assicura il miglior scambio termico e la migliore termodispersione, un'umidità relativa intorno al 40-50% nonché un adeguato sistema di ventilazione e ricambio di aria con una concentrazione di ossigeno del 21% e una pressione atmosferica di 760 mm Hg a livello del mare (cielo sereno, terreno in ottime condizioni, spettatori: nessuno). Durante l'attività fisica, e quindi anche nel nostro

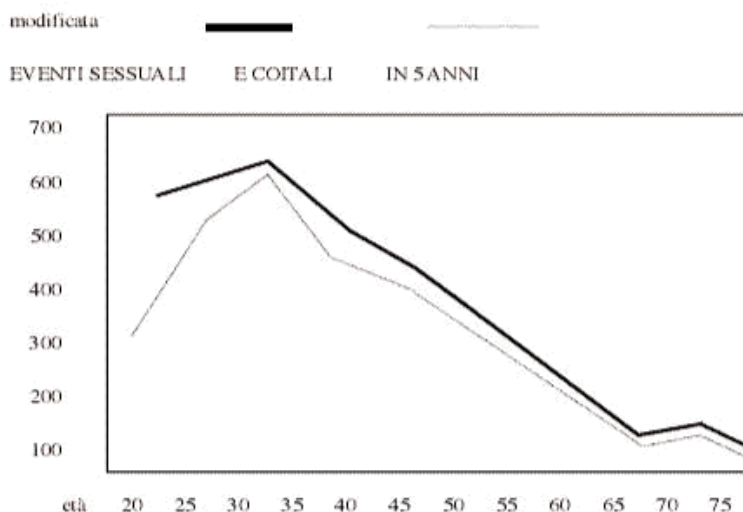
#### POSIZIONE DEL MISSIONARIO



amplesso ideale, infatti, si ha un'elevata produzione metabolica di calore, che determina un aumento progressivo della temperatura corporea interna, espressa come temperatura rettale. La produzione di calore corporeo nel caso di uno sforzo fisico massimo può aumentare di oltre dieci volte rispetto al valore a riposo. La quantità di calore prodotta durante un lavoro fisico massimo può aumentare la temperatura del corpo di un grado ogni 5-7 minuti. Si fuoriesce quindi dallo "stato termico neutro" che è la condizione in cui un uomo nudo e a riposo in un determinato ambiente può rimanere indefinitamente senza scaldarsi né raffreddarsi: ciò si verifica alla temperatura, cosiddetta critica, di 30 °C. La principale via di termodispersione durante lo svolgimento di un esercizio fisico è l'evaporazione del sudore prodotto a livello cutaneo. L'importanza di questa via nella cessione del calore aumenta progressivamente, a partire dalla condizione di riposo, con il crescere dell'intensità dell'esercizio, mentre parallelamente si riduce il ruolo svolto dalla conduzione, dalla convezione e dall'irraggiamento. Una temperatura troppo bassa costringerebbe l'organismo al "brivido", forma di attivazione muscolare che è il fondamento della termogenesi da freddo, il che aumenterebbe il costo energetico della prestazione, una temperatura troppo alta renderebbe non efficiente la termodispersione; analogamente, poiché non è la produzione di sudore in quanto tale a determinare la termodispersione, bensì la possibilità dell'evaporazione del sudore stesso, essa non sarebbe possibile se l'ambiente fosse già saturo di vapore acqueo cioè con un'umidità relativa del 100%.

Continuando nella disamina delle caratteristiche del nostro amplesso ideale dovremo immaginare che esista un buon affiatamento tra i partner, l'assenza di malattie invalidanti sia specifiche sessuali che generali (non avrebbe senso, infatti, studiare la performance per esempio di un quattrecentista con una distorsione al piede) mentre l'età la possiamo immaginare adulta, ma non necessita di particolare specificazione. A tal proposito giova ricordare che la massima potenza muscolare raggiunge il vertice fisiologico in ambo i sessi tra i 18 e i 26 anni di età. Dopo i trenta si osservano prestazioni massimali inferiori e dopo i 40 si assiste ad un declino con perdita progressiva della massima potenza sviluppata, tuttavia non si escludono possibilità di prestazioni eccellenti, specialmente di tipo aerobico, qualora si consideri che un individuo di 50 anni dispone ancora di un potenziale aerobico da 8 a 12 volte quello sviluppato a riposo e che comunque tale rapporto può essere migliorato con l'allenamento. In età avanzata subentrano fattori limitanti a livello dell'apparato cardiovascolare, respiratorio e muscolare con riduzione delle masse, per cui in un soggetto di 70 anni la massima potenza aerobica si riduce al 40% di quella ottenuta in età giovanile e la massima forza di contrazione in un soggetto di 80 anni è ridotta al 35% del valore originario. Ma "niente paura!" come suggerisce il comico americano Jack Parr: Anziani! ci sono

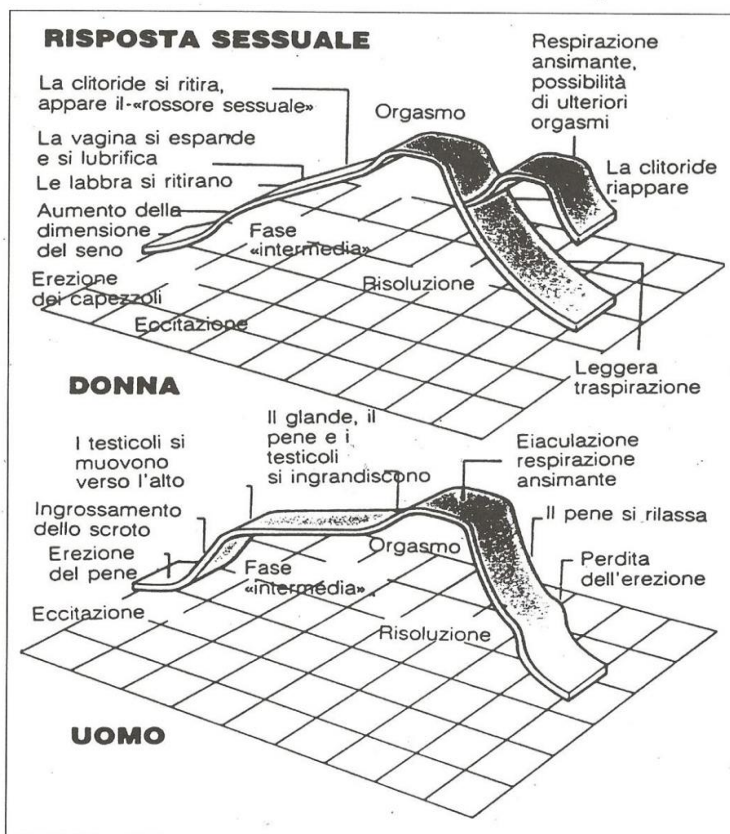
buone notizie; tra tutte le facoltà come la memoria e l'udito l'ultima a lasciarci è il desiderio sessuale e insieme a questo la capacità di fare l'amore. Questo significa che molto tempo dopo aver messo gli occhiali bifocali o l'apparecchio auricolare, faremo ancora l'amore: ma non sapremo con chi. Tuttavia l'età sembra incidere in maniera diversa sulla vita sessuale degli uomini e delle donne, e pur senza darne un'esauriente e definitiva spiegazione, Masters e Johnson hanno collocato, in base alle loro osservazioni, la maturità sessuale dell'uomo tra i venti e i trenta e quella della donna tra i trenta e quaranta. Se tutti cominciassimo a far l'amore quotidianamente verso la pubertà e continuassimo così fino agli 80 anni, si potrebbe raggiungere individualmente la cifra di circa 22.000 amplessi. Come già si è avuto occasione di sottolineare, comunque, non interessa battere un record ed entrare nel Guinness dei primati, ciò che interessa è il miglioramento della performance, indipendentemente dal fatto anagrafico o dal dato numerico: è comune patrimonio, infatti, che l'esperienza gioca un ruolo fondamentale in tutte le attività sportive (tattica di gara, senso della posizione, dosaggio delle energie ecc.) ed anche il sesso come sport non sfugge a questa regola, che all'aspetto quantitativo associa quello qualitativo (Per inciso la media dei rapporti nell'arco di una vita è di circa 4500...se va bene).



Ma torniamo al nostro amplesso ideale, sempre Master e Johnson nel loro famoso trattato "l'atto sessuale nell'uomo e nella donna" hanno suddiviso, sia per gli uomini sia per le donne, il ciclo della risposta sessuale in quattro fasi distinte: 1) fase di eccitamento, 2) fase di plateau, 3) fase di orgasmo 4) fase di risoluzione; per comodità di trattazione ci adegueremo a tale schematica suddivisione. Pronti? via! partiti: dopo i preliminari sui quali non ci soffermiamo, ecco che si varca la soglia cruciale con l'inserimento nella vagina del pene, ora otto centimetri più lungo rispetto alla posizione di riposo (ricordiamo che il pene in completa erezione ha una dimensione variabile tra i tredici e i diciassette centimetri nel 97% della popolazione), contemporaneamente la vagina eccitata si allunga e si distende. L'eccitazione sessuale provoca secrezioni più abbondanti che lubrificano i genitali e rendono le spinte pelviche del maschio più uniformi e più efficaci. In concomitanza si ha un enorme aumento della pressione sanguigna e del ritmo cardiaco e respiratorio, il cuore supera i 160 battiti e la respirazione diventa dieci volte più frequente, si ha uno spostamento dei volumi sanguigni dai territori degli organi interni verso gli organi sessuali e i muscoli impegnati nello sforzo, in prossimità dell'orgasmo il cuore può arrivare persino a 190 battiti, la pressione avere un valore doppio del normale, il corpo suda abbondantemente e la respirazione diventa sempre più rumorosa e difficile come se la coppia si stesse cimentando in una... "corsa podistica". Al momento dell'orgasmo femminile si verificano contrazioni vaginali ritmiche a intervalli di otto decimi di secondo, quando il maschio eiacula le contrazioni del pene che espelle lo sperma avvengono allo stesso ritmo, ciò significa che l'esperienza orgasmica può essere sincronizzata ad un grado di precisione straordinario. Arrivati! Quanto tempo è durato il nostro amplesso ideale, per descrivere il quale abbiamo preso a prestito l'efficace immagine che ne dà Desmond Morris nel suo "L'animale uomo"? Per anni i sessuologi di tutto il mondo hanno cercato di stabilire per quanto tempo dovrebbe protrarsi un rapporto sessuale per risultare soddisfacente per entrambi i partner. In realtà non ci sono regole precise e si è giunti alla consapevolezza che il piacere che la coppia può trarre dal rapporto non dipende dalla durata dell'amplesso. In linea di massima si può dunque affermare che, mentre è frequentissimo per cui "normale" arrivare all'orgasmo velocemente in particolari condizioni, si è in presenza di un problema quando l'uomo, in ogni occasione, con qualunque partner arrivi all'eiaculazione in tempi brevi nonostante cerchi in ogni modo di evitarlo, e la donna in ogni occasione, con qualunque partner, non arrivi all'orgasmo nonostante cerchi in ogni modo di raggiungerlo, (le situazioni inverse sono molto più rare) tenendo comunque in debito conto le differenze della risposta sessuale ben evidenziate dallo schema che segue (vedi). Ci asterremo qui dall'indicare un tempo minimo o massimo stabilito, sottolineando però che propendiamo per l'impostazione data dalla filosofia taoista di cui all'introduzione, coerenti con l'immagine dell'atleta che... "viene fuori alla distanza"(Una recente indagine ha stabilito la durata media dell'amplesso in Europa di 13 minuti e 50 secondi e la durata di un orgasmo in 8 secondi ma non siamo certi della scientificità del dato).



Abbiamo dunque cercato di definire il **MODELLO FUNZIONALE DELLA PRESTAZIONE** creando il concetto astratto dell'amplesso ideale; ora, considerando in ipotesi costanti le variabili fisiche riferite all'ambiente esterno, dobbiamo cercare di utilizzare metodologie di allenamento intervenendo sugli atleti per migliorare le loro caratteristiche meccaniche muscolari e di potenza. Ma per ottimizzare l'allenamento, si deve sapere **COSA** e **COME** allenare e quindi diventa nostro compito studiare i soggetti agenti e l'attività sportiva in questione, nel nostro caso il sesso come sport, per definire le qualità funzionali ( il **COSA**) e come queste si modificano con l'allenamento (il **COME**). La valutazione di questi parametri ci permette di stabilire le caratteristiche fisiologiche dei soggetti impegnati nel nostro amplesso e la possibilità di intervenire su questi parametri fisiologici tramite un adeguato allenamento specifico. Conoscendo in seguito le risposte di tali parametri specifici allo stimolo allenante, si potranno distinguere le risposte funzionali che avvengono durante l'attività stessa, che assumono carattere transitorio (aggiustamenti) oppure, giungendo tardivamente, assumono, finché persiste lo stimolo allenante, carattere di stabilità (adattamenti).



Fatte queste notevoli semplificazioni, appare chiaro che nel nostro amplesso ideale non sarà possibile immaginare solo un allenamento specifico per gli organi genitali, che costituiscono una sorta di terminale del piacere, ma dovranno invece essere presi in considerazione gli apparati e gli organi implicati nel gesto atletico sessuale, con particolare riferimento all'apparato muscolo-tendineo e cardiovascolare, nonché quel complesso di eventi biochimici, biomeccanici e neuroendocrini che vengono coinvolti. Tralascieremo invece per i motivi esposti nell'introduzione gli aspetti psicologici ed affettivi che esulano dalla nostra trattazione. I vari punti di vista saranno dunque quello biochimico per studiare il costo energetico della contrazione muscolare, quello fisiologico e funzionale per gli adattamenti neuroendocrini cardiocircolatori e respiratori dipendenti dai vari tipi di lavoro, quello biomeccanico per studiare i movimenti sotto il profilo delle deformazioni dei muscoli, ossa, articolazioni, parti molli e parti dure. Al contrario di quanto si possa semplicisticamente pensare, vale a dire che basti fare sesso quanto più possibile per allenarsi allo stesso, i capisaldi del nostro allenamento saranno lo stretching, il body building leggero per alcuni distretti muscolari, l'allenamento aerobico di "endurance". Una trattazione a parte sarà dedicata agli integratori ed all'alimentazione nel "pre" e "post" gara. In queste variabili ci addenteremo cercando di non essere troppo specialistici nel tentativo di identificare una pro-posta di schemi sia generali sia specifici per costituire una guida pratica all'allenamento per i match più importanti della nostra vita.