

V. GLI ASPETTI BIOMECCANICI DELLA ATTIVITÀ SESSUALE

"sesso...sesso...sesso, ... qualunque cosa facciate è il sesso, sesso, sesso. E' la radice di tutto, ... radice della radice, vita sotto la vita" (Walt Whitman)

La biomeccanica è quella scienza che applica i concetti della meccanica ai sistemi biologici. La materia vivente è caratterizzata, oltre che da varie funzioni che le sono peculiari, anche dal movimento (che nel nostro caso sarà di "va e vieni"). In particolare negli organismi superiori e specificatamente nell'uomo, il tessuto che ha il compito del movimento è il tessuto muscolare: il muscolo con i suoi elementi costitutivi può considerarsi un organo adibito morfologicamente e funzionalmente al moto, essendo capace di trasformare l'energia chimica potenziale in energia meccanica di movimento. Il muscolo scheletrico, che direttamente o indirettamente si inserisce alle leve ossee è deputato con la sua contrazione a far compiere al corpo in toto ed alle sue parti movimenti dai più semplici ai più complessi. L'analisi dei movimenti del corpo umano può essere intrapresa in maniera differente: a) studiando i tipi di movimento senza prendere in considerazione le cause che determinano il movimento (cinematica), b) studiando le condizioni di equilibrio di un corpo e le forze capaci di determinare il movimento (statica), c) studiando il movimento in rapporto alla forza che lo ha determinato (dinamica). Le varie componenti che entrano in gioco nel movimento, sia esso semplice o complesso, sono: a) i segmenti scheletrici che si congiungono nelle varie articolazioni a formare differenti tipi di leve e differenti "catene" articolari; b) i muscoli scheletrici che rappresentano i motori capaci di imprimere un certo movimento in rapporto alle loro proprietà fisiologiche ed alle modalità di inserzione sulle leve scheletriche; c) la sistemazione spaziale degli elementi anatomici che entrano in movimento, posizione determinata dal piano in cui si esplica il movimento e dall'asse intorno al quale gli elementi compiono la loro evoluzione d) il sistema di forze nello spazio: il movimento è prodotto dall'applicazione di una forza (lasciamo immaginare nel nostro caso quale sia l'asse, quali le evoluzioni e di che movimento movimentato si tratti).

Occorre qui fare una piccola digressione sul concetto di "forza" in termini

meccanici e di "forza muscolare" in particolare. S'intende per forza l'energia necessaria a spostare una certa massa imprimendo una determinata accelerazione, secondo il noto principio della dinamica $\text{Forza} = \text{massa} \times \text{accelerazione}$. Per forza muscolare s'intende la capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensione al fine di vincere o di opporsi a resistenze esterne.

DEFINIZIONI DI FORZA A SECONDA DEI PARAMETRI PRESI IN ESAME

FORZA MASSIMALE: *la capacità di spostare un carico a prescindere dalla velocità*

FORZA DINAMICA: *è la capacità di superare elevate resistenze con velocità modesta*

FORZA VELOCE: *è la capacità del sistema neuromuscolare di superare le resistenze con una elevata rapidità di contrazione*

FORZA VELOCE RAPIDA *con resistenza da vincere vicino allo zero*

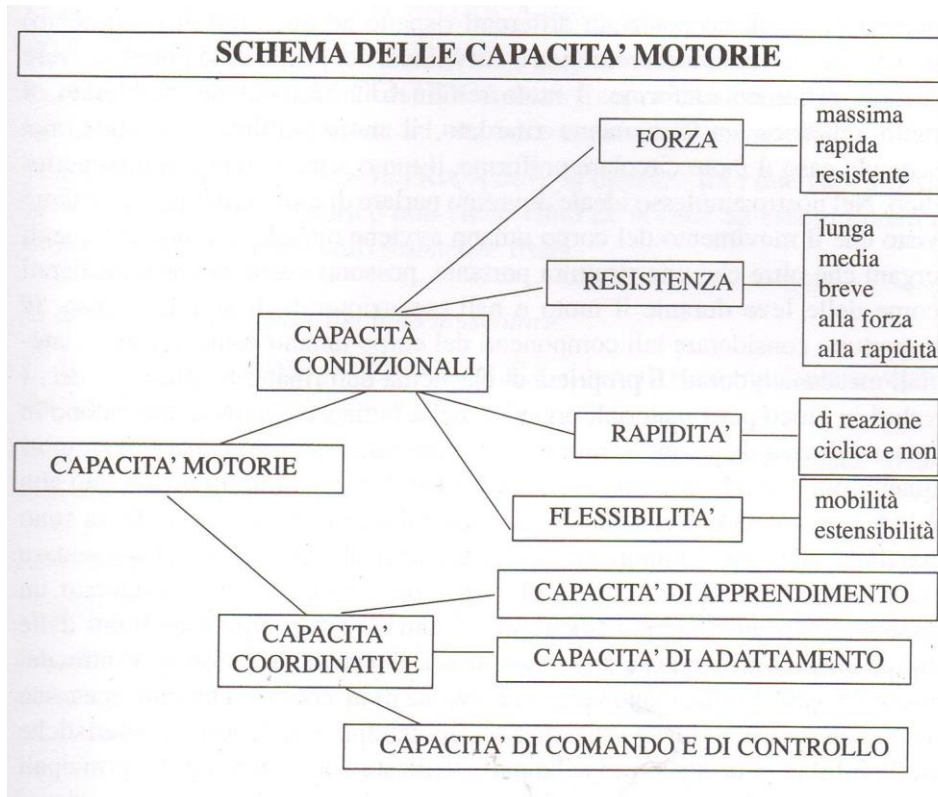
FORZA VELOCE ESPLOSIVA *con resistenza pari al peso corporeo*

FORZA VELOCE TONICA: *con resistenze crescenti fino al massimale*

FORZA RESISTENTE: *è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica di lunga durata*

L'espressione dei vari tipi di forza dipende dal reclutamento di diverse unità motorie (definite come l'insieme di ogni singolo motoneurone e delle fibre da esso innervate) che possono essere distinte in due gruppi: quelle contenenti fibre muscolari a scossa rapida FT (ulteriormente divise in FTa o ossidativo-glicolitiche, FTb o glicolitiche, FTc o non classificate) che vengono preferibilmente utilizzate nelle attività di tipo rapido e di breve durata, quelle contenenti fibre a scossa lenta ST che vengono preferibilmente impiegate nelle attività di lunga durata. Va ancora sottolineato che FORZA e VELOCITA' si trovano in un rapporto inversamente proporzionale, vale a dire che se in un movimento viene prodotto un elevato valore di forza la velocità sarà minima, al contrario un'esecuzione massimale in termini di velocità sarà conciliabile solo con modesti valori di forza. E' stato dimostrato che nelle prestazioni sportive per ottenere la massima potenza si deve combinare 1/3 della forza massimale

con 1/3 della velocità massima, tale concetto sarà estremamente utile sia in sede di allenamento, sia durante il gesto atletico che c'interessa, ponendo in particolare l'accento sull'allenamento della forza veloce e della forza resistente.



Nello sport le sorgenti principali di forza possono essere interne (contra-zioni muscolari) ed esterne (azione del peso, resistenza dell'aria, dell'acqua ecc.), nel sesso come sport la situazione è analoga aggiungendo che esistono degli attriti da vincere che si oppongono all'azione di spinta, naturalmente intesi in senso meccanico poiché diamo per scontato che gli attriti e le resi-stenze di altro genere dei partner siano già stati superati, per non incorrere nel-l'equivoco di colui che pensava di fare la miglior ginnastica in camera da letto perché era lì che incontrava la resistenza maggiore (anche se la resistenza spesso in una donna più che di virtù è indice di esperienza). Del tutto acces-soriamente ricorderemo che il movimento nello sport e quindi anche nel sesso come sport, sia del corpo dell'atleta, sia di una parte di esso, sia di un even-tuale attrezzo, si svolge secondo principi ben noti ed è sottomesso alle stesse leggi meccaniche di qualsiasi oggetto. Pertanto avremo movimenti rettilinei

ove vi è una progressione di un corpo in linea retta, e movimenti angolari dipendenti da un sistema di leve. Nel gesto atletico che c'interessa vi è una proficua combinazione fra queste due categorie di movimenti. Da ricordare che in fisica un moto (un corpo si dice in moto quando in tempi successivi occupa nello spazio posizioni differenti rispetto ad un corpo di riferimento) può essere con traiettoria rettilinea o curvilinea; nel primo caso potremo avere il moto rettilineo uniforme, il moto rettilineo uniformemente accelerato, il moto rettilineo uniformemente ritardato, il moto rettilineo variabile, nel secondo caso il moto circolare uniforme, il moto armonico o rettilineo periodico. Nel nostro amplesso ideale dovremo parlare di moto armonico. Abbiamo visto che il movimento del corpo umano avviene quando si muovono quegli organi che oltre che una struttura portante, possono essere anche considerati come delle leve durante il moto e nell'esecuzione degli sforzi: le ossa. E' opportuno considerare tali componenti del corpo umano come normali materiali meccanici, dotati di proprietà di elasticità, deformabilità, plasticità ecc. I valori in gioco per i materiali organici, nella fattispecie le ossa, dipendono in misura diversa da alcune variabili come l'umidità ambientale (essendo minori quanto più alta è l'umidità) la temperatura ambientale (minori quanto più alta è la temperatura) la direzione degli sforzi (maggiori se le linee di forza sono parallele alle fibre, minori se perpendicolari) all'età (minori all'aumentare della stessa) e così via. Il muscolo agli effetti meccanici è considerato un motore composto, essendo costituito da tanti motori semplici costituiti dalle fibre; l'insieme di queste fibre costituisce la massa carnosa o ventre del muscolo, esse confluiscono verso la porzione di inserzione o tendine che a sua volta s'inserisce alle leve scheletriche. Dei tendini e delle loro caratteristiche di flessibilità ci occuperemo nella parte dedicata allo stretching. Le principali caratteristiche fisiche del muscolo sono la consistenza, l'elasticità e la viscosità. Agli effetti meccanici interessa rammentare che il movimento, semplice o complesso che sia, implica l'attività cinetica di più muscoli in cui si possono distinguere quattro gruppi: gruppo agonista, gruppo modulare positivo o dei muscoli sinergici, gruppo modulare negativo o dei muscoli antagonisti, gruppo fissatore (... datemi un punto di appoggio e vi solleverò il mondo ...). Come risultato della funzione dei quattro gruppi muscolari si ottiene la coordinazione del movimento, ciò è sempre un processo di natura complessa e lo diventa ancora di più quando si tratta di moti complicati, i quali risultano dall'associazione e dalla successione di più movimenti semplici. La coordinazione, poi, oltre che a provvedere alla velocità ed all'ampiezza, serve anche alla regolazione dell'intensità e della direzione del movimento, sia all'inizio che durante l'esecuzione di esso.

DEFINIZIONI DI FORZA A SECONDA DEI PARAMETRI PRESI IN ESAME

FORZA MASSIMALE: *la capacità di spostare un carico a prescindere dalla velocità*

FORZA DINAMICA: *è la capacità di superare elevate resistenze con velocità modesta*

FORZA VELOCE: *è la capacità del sistema neuromuscolare di superare le resistenze con una elevata rapidità di contrazione*

FORZA VELOCE RAPIDA *con resistenza da vincere vicino allo zero*

FORZA VELOCE ESPLOSIVA *con resistenza pari al peso corporeo*

FORZA VELOCE TONICA: *con resistenze crescenti fino al massimale*

FORZA RESISTENTE: *è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica di lunga durata*

Dopo quest'ampio preambolo sulle caratteristiche biomeccaniche dell'apparato muscolare, torniamo al nostro sport preferito per cercare di farne appunto "una lettura biomeccanica". Ricapitolando quanto abbiamo sopra esaminato nel nostro amplesso ideale ci troveremo di fronte a movimenti prevalentemente rettilinei periodici realizzanti un moto armonico a movimenti rapidi alternati, con una componente angolare dovuta al sistema di leve. Dal punto di vista del tipo di contrazione si realizza prevalentemente una contrazione dinamica concentrica eterotonica; in prossimità dell'orgasmo in funzione sussidiaria si sovrappone anche una componente di contrazione isometrica. Potremo considerare: 1) nel gruppo dei muscoli agonisti ai fini dell'azione di spinta i glutei e i bicipiti femorali ed i lombari: ad essi principalmente è dovuto il movimento di "va e vieni" sia nell'uomo che nella donna, alla loro azione, se adeguatamente sincronizzata tra i partner che debbono essere entrambi attivi, si deve la miglior penetrazione del pene ed il massimo contatto tra il clitoride e la zona pubica, 2) tra quelli sinergici gli addominali la cui azione impedisce un eccessivo incurvamento della schiena, gli adduttori che nella donna aumentano il contatto e la pressione, i muscoli perineali in particolare nella donna quelli vaginali che permettono un'azione avvolgente sul pene, 3) nel gruppo degli antagonisti i quadricipiti femorali e gli abduttori, quando alternativamente l'uomo e la donna ruotano all'esterno le cosce devono spingere in avanti la zona degli organi sessuali aumentando il contatto, 4) nel gruppo dei fissatori per l'uomo i muscoli delle braccia, delle mani e delle ginocchia, nella donna quelli del dorso e delle gambe. Lo stimolo sessuale sviluppa un aumento del tono muscolare in entrambi i sessi. Durante la fase di eccitamento il movimento, che registra un aumento crescente, ha carattere essenzialmente volontario, con il

progredire di tale fase si assiste ad un aumento del tono della muscolatura lunga delle gambe e delle braccia, una tensione involontaria della muscolatura addominale ed aumento dell'attività della muscolatura intercostale per aumento del ritmo della respirazione. Instauratasi la fase di plateau l'aumento del tono muscolare diventa evidente dalla fronte alla punta dei piedi, si ha una contrazione involontaria dei muscoli facciali, il collo diventa rigido con spasmo dei muscoli sternocleidomastoidei e può realizzarsi un certo opistotono (retrazione del collo), si ha l'ipertono dei bicipiti e dei muscoli delle mani con funzioni di sostegno nel partner sovrastante e di presa in quello sottostante, l'azione di spinta e l'adattamento del bacino dell'uomo e della donna sono realizzati dai muscoli retti addominali e dalla muscolatura glutea che vengono posti in tensione volontaria per accrescere le sensazioni soggettive, nonché dalla muscolatura delle cosce, in prossimità della fase orgasmica la spinta pelvica sia nell'uomo che nella donna diventa involontaria. Anche la muscolatura delle braccia, ginocchia e gomiti che nell'uomo servono di appoggio, in prossimità dell'orgasmo si contrae in maniera involontaria. Nella fase orgasmica propriamente detta i movimenti muscolari, che raggiungono talora un livello di coordinazione impossibile in condizione di non stimolazione, sono ipertonici al massimo grado e le contrazioni, involontarie, isometriche, possono avere il carattere di spasmi ripetuti. Anche gli organi bersaglio maschile e femminile si contraggono, la vagina che in precedenza si era allargata ed allungata, alternando dilatazioni e restringimenti soprattutto a livello del terzo medio, ora si dilata prevalentemente, il pene in erezione per meccanismi prevalentemente idraulici, eiacula con regolari contrazioni dei muscoli bulbocavernoso, ischiocavernoso e perineali trasversali superficiali e profondi. Infine nella fase di risoluzione si evidenzia una riduzione del tono muscolare entro i primi cinque minuti dopo l'orgasmo.

Da tutto quanto esposto risulta evidente che un incremento della funzionalità sia biomeccanica che biochimica dei motori muscolari costituisca un requisito essenziale alla corretta esecuzione ad all'aumento della performance, e per questo rimandiamo alle metodologie specifiche da adottare per un adeguato allenamento dei gruppi muscolari implicati nell'amplesso ideale. Qui ci preme sottolineare che il sistema muscolo-scheletrico, al pari di altri sistemi biologici, risponde alle stimolazioni con aggiustamenti ed adattamenti che gli sono propri e che è opportuno valutare. Abbiamo già visto come la muscolatura si comporti come una macchina capace di trasformare energia chimica in meccanica disperdendo una notevole quota in calore (circa il 75%) con un rendimento peraltro superiore a quello di qualsiasi altra macchina. Durante l'esecuzione dei movimenti si assiste nel muscolo ad un aumento del flusso sanguigno per vasodilatazione distrettuale, aumento dell'estrazione di ossigeno dal sangue, aumento dei processi biochimici ossidativi, aumento del tono. Tali aggiustamenti, se ripetuti nel tempo attraverso opportune metodiche che rendono costanti gli stimoli allenanti, possono dare quegli adattamenti che costituiscono la base per un miglior funzionamento della macchina e quindi per la possibilità di sopportare carichi maggiori effettuando una migliore performance.

Il più evidente adattamento muscolare è rappresentato dall'aumento della massa muscolare, mediante un meccanismo di ipertrofia ovvero di aumento di volume delle singole unità cellulari. Esso si realizza grazie ad un aumento della sintesi proteica dovuto ad una tendenza ad accumulare aminoacidi e a risparmiare le proteine strutturali. Tale aumento di sezione del muscolo produce un aumento della forza dello stesso, tuttavia concorre ad un incremento della forza anche la capacità di reclutare contemporaneamente più unità motorie nell'ambito dello stesso muscolo finalizzate all'esecuzione del gesto. Contemporaneamente si assiste ad un aumento della capillarizzazione del tessuto muscolare e ad una più alta concentrazione di enzimi ossidativi. Non tutti i tipi di allenamento danno i medesimi risultati, vale a dire che esercizi isometrici tendono a dare una maggiore ipertrofia mentre esercizi di endurance tendono a dare una maggiore risposta a livello enzimatico. Una corretta combinazione di questi elementi permette il miglioramento funzionale di tutti i livelli, come abbiamo avuto modo di specificare.

Modificazioni biochimiche indotte nel muscolo scheletrico dall'allenamento fisico

MODIFICAZIONI AEROBICHE

Maggiore concentrazione di mioglobina Maggiore ossidazione di glicogeno

Aumento del numero e del volume dei mitocondri

Aumento dell'attività degli enzimi del ciclo di Krebs e del sistema di trasporto degli elettroni

Aumento delle riserve muscolari di glicogeno

Maggiore ossidazione dei grassi

Aumento delle riserve muscolari di trigliceridi

Maggiore disponibilità dei grassi come combustibile

Aumento dell'attività degli enzimi preposti all'attivazione, al trasporto e alla scissione degli acidi grassi

MODIFICAZIONI ANAEROBICHE

Maggiore capacità del sistema ATP-PC

Aumento delle riserve muscolari di ATP e PC

Aumento dell'attività degli enzimi preposti al turnover dell'ATP

Maggiore capacità glicolitica

Aumento dell'attività enzimatica glicolitica

MODIFICAZIONI RELATIVE DELLE FIBRE A SCOSSA RAPIDA E DELLE FIBRE A SCOSSA LENTA

Aumento equivalente della capacità aerobica nei due tipi di fibre

Aumento della capacità glicolitica, in misura maggiore nelle fibre a scossa rapida

Ipertrofia selettiva: delle fibre a scossa rapida, in seguito ad allenamento alla velocità; delle fibre a scossa lenta, in seguito ad allenamento alla resistenza.

Nessuna interconversione tra tipi differenti di fibre.

da "Fox-Bower-Fox" modificata

Passiamo ora a trattare dei tendini i quali, prolungandosi dal ventre muscolare s'inseriscono alle leve ossee. Non si può parlare di tendini senza fare riferimento allo "stretching". Termine che deriva dall'inglese "to stretch", consi-ste

in una tecnica di allungamento che mira a rendere particolarmente elastici i tendini e a combattere la rigidità (muscolare s'intende): infatti mentre la struttura muscolare può essere mediante opportuni esercizi resa più forte ed ipertrofica, il tendine non può crescere ed anzi viene sollecitato ulteriormente qualora lo sviluppo muscolare sia eccessivo. Inoltre i disturbi muscolari sono particolarmente frequenti nei soggetti sedentari, sotto forma di contrazioni muscolari riflesse patologiche che induriscono i muscoli, collegate ad errate posture durante le attività quotidiane o a condizioni di stress fisico e psichico. La rigidità è quindi la perdita della naturale agilità degli arti e del tronco, delle giunture e dei muscoli, la parziale limitazione di un movimento di un muscolo o di un'articolazione che entro certi limiti non è quindi flessibile. Essa colpisce dunque i due estremi, il soggetto sedentario che, richiesto di una particolare performance la porterà a termine in maniera goffa, ed il soggetto ipermuscolato che apparirà legato nell'esecuzione dei movimenti. L'essere fisicamente in forma implica una relazione tra un compito da svolgere e l'abilità di un individuo ad eseguirlo: agilità e flessibilità sono caratteristiche fondamentali per essere in forma. Ogni articolazione con i relativi muscoli deve essere in grado di svolgere una serie di compiti, cioè una serie di movimenti estremi. Se le articolazioni hanno perso queste capacità si trovano in uno stato di cattiva forma. A tal proposito intendiamo per flessibilità la capacità di eseguire movimenti di grande escursione articolare, in forma attiva, quando si compie il massimo movimento possibile da soli, e passiva quando si compie il massimo movimento, in genere maggiore del precedente, grazie all'aiuto di una forza esterna sia essa un peso o un attrezzo o la forza di gravità : comprende quindi sia la mobilità articolare che l'estensibilità. E' importante che possa essere raggiunta in modo coordinato, senza rilevanti sforzi muscolari. In tal modo il gesto diventa più economico e migliora la precisione del movimento. In relazione alle dinamiche motorie di una specifica disciplina è possibile notare caratteristiche diverse a seconda che si eserciti in misura maggiore o minore un'articolazione. Se la sua ampiezza è limitata, vengono a essere pregiudicate soprattutto le prestazioni di velocità e resistenza, in quanto il dispendio energetico è maggiore. La flessibilità dipende dalla temperatura poiché i muscoli poco riscaldati sono poco elastici, dipende inoltre dall'età diventando minore al passare degli anni. I fattori che influenzano la flessibilità sono in primo luogo di tipo anatomico. Il tipo di movimento è determinato dalla forma e dai rapporti delle superfici articolari.

VALORI MEDI DELLE ESURSIONI ARTICOLARI IN ADULTI SANI

flessione del tronco: 104°

estensione del tronco: 59°

flessione della coscia destra: 122°

estensione della coscia destra: 41°

abduzione delle cosce: 95°

flessibilità della spalla con rotazione sagittale di un bastone: 90 cm circa.

L'esercizio sistematico può migliorare l'elasticità dei legamenti e dei tendini ma questo è possibile ed opportuno sino ad un certo punto per non compromettere la loro funzione protettiva sulle articolazioni. L'estensibilità del muscolo è limitata fortemente dalla regolazione del sistema nervoso che agisce con riflessi che possono essere fasici se lo stiramento è brusco come nel riflesso tendineo o tonici se lo stiramento è continuo come nel riflesso miotatico. Un altro fattore che influenza la flessibilità in modo marcato è quello coordinativo. Il problema motorio può essere risolto solo se, attraverso un controllo della loro tensione, i muscoli che debbono essere allungati possono rilassarsi e distendersi. I processi regolatori devono garantire sia la dosatura esatta del grado di contrazione dei muscoli agonisti e sinergici sia il rilasciamento degli antagonisti. Particolarmente delicato è poi il rapporto tra capacità di forza e flessibilità, perché non si ostacolino a vicenda è necessario trovare una sintesi armonica, tenendo presente la disciplina sportiva che trattiamo e le qualità singole dell'atleta in questione. L'esecuzione di test di valutazione periodici della flessibilità consente di valutare l'evoluzione del livello di questa capacità e di tali test ci occuperemo nella parte dedicata alla valutazione funzionale. Lo "stretching" è dunque un tipo di ginnastica passiva morbida che non comporta grande dispendio energetico ed integra ed equilibra qualsiasi sport, e quindi anche il sesso come sport, perché contribuisce a rilassare il corpo, ridonando elasticità ai tendini, ai muscoli e permettendo una migliore escursione articolare. Apparirà evidente che la pratica regolare dello stretching può modificare in vari modi la vita sessuale. Non solo infatti permetterà di "godere" una maggiore varietà di posizioni erotiche, ma soprattutto potrà migliorare qualitativamente l'orgasmo. Ogni volta che si pratica sesso si adotta una combinazione di posizioni corporee, nel nostro amplesso ideale la già citata posizione del missionario. Più agile è il corpo dei due partner, in particolare la zona pelvica,

le cosce, le ginocchia e le caviglie, maggiore è la gamma delle posizioni erotiche possibili, e nell'ambito della singola posizione maggiore è la resa ergonomica. L'orgasmo in sé non è un'esperienza aperta a valutazioni esterne: soltanto il soggetto agente può sapere se la sua esperienza è piena o parziale, soddisfacente o insoddisfacente. Il sesso è una funzione fisica il cui soddisfacimento dipende molto dall'agilità, dalla vitalità e dalla consapevolezza del proprio corpo. Un orgasmo incompleto o insoddisfacente è spesso legato a disturbi fisici che si manifestano sotto forma di eccessivo affaticamento, scarsa consapevolezza del proprio corpo, movimenti limitati e mancanza di agilità soprattutto a livello del tronco, della pelvi e delle gambe. La maggior parte delle persone non è in grado di apprezzare l'importanza del movimento durante le esperienze erotiche. Si pensa soprattutto al contatto nel fare sesso, trascurando spesso la parte del movimento. Di solito si parte erroneamente dal presupposto che i movimenti sessuali servano solo ad aumentare il contatto tra gli organi sessuali. Il piacere "cenestesico" (il pia-cere cioè che deriva dai movimenti sessuali) dipende invece anche dalla qua-lità dei nostri movimenti pelvici e spinali: più liberi e completi sono i movi-menti del tronco e della pelvi, maggiore è il piacere. La rigidità (sempre dei muscoli s'intende), limitando i movimenti sessuali, riduce il piacere ceneste-sico e, di conseguenza, la qualità dell'orgasmo. Molte persone non sono con-sapevoli del basso livello energetico del proprio corpo, questo va a danno della carica sessuale, che dipende considerevolmente dalla disponibilità di energia. La rigidità è una delle cause principali del basso livello energetico, poiché i muscoli irrigiditi sottraggono in continuazione energia all'organismo. Quando il corpo presenta invece un buon grado di elasticità, si verifica la situazione opposta: l'energia che altrimenti sarebbe utilizzata per mantenere i muscoli in uno stato di eccessiva contrazione è infatti disponibile per altre attività fisiche quali l'orgasmo. Una condizione di affaticamento e spossatezza diminuisce fortemente il piacere sessuale e l'orgasmo. Al contrario, una persona più in forma e con più energia ha maggiori probabilità di avere una risposta sessuale forte e completa. Il corpo è l'unico strumento di piacere sessuale che abbiamo a disposizione ed è la diretta percezione e consapevolezza di esso che, assieme all'agilità ed alla vitalità, determina in larga parte la qualità dell'orgasmo. Gli esercizi che abbiamo definito nel capitolo dedicato all'allenamento, se praticati assiduamente, permetteranno di acquisire elasticità, vitalità e consapevolezza del proprio corpo. La pratica regolare dello stretching aiuterà a ritrovare la forma, ad "accordare lo strumento" a trarre fisicamente il massimo dalla vita sessuale.

In conclusione non bisogna essere rigidi se non dove serve, bisogna invece allungare l'allungabile.