

CONCLUSIONE

Anche il libro peggiore ha una pagina buona: l'ultima (John Osborne)

Come sarebbe possibile chiudere una trattazione relativa al sesso, anche se inteso come sport, senza affrontare almeno nelle sue linee generali le problematiche del VIAGRA[®], la grande novità, la pillola più rivoluzionaria dell'ultimo decennio, l'amore in blu, la terra promessa di una sessualità protratta e soddisfacente in tutte le situazioni di disfunzione erettile, siano esse organiche (come il diabete, le alterazioni ormonali, l'ipertensione, i traumi neurologici) oppure psicogene (come la depressione, le neuroastenie ecc.) che infine para-fisiologiche (involuzione senile). Pur rimanendo fedeli alla nostra impostazione che si occupa di situazioni fisiologiche, ancorché in astrazione per necessità di esemplificazione (l'amplesso ideale), sembra necessario un riferimento a tale farmaco in rapporto al crescente interesse che suscita non solo nei soggetti affetti da talune patologie ma anche negli individui "sani" alla ricerca di un incremento della performance.

La "disfunzione erettile" (o del rettile?), comunemente chiamata impotenza, è definita come l'incapacità di raggiungere e mantenere un'erezione per un soddisfacente rapporto sessuale per cause, come abbiamo prima accennato, molteplici. Il VIAGRA[®], nome commerciale per la sostanza detta "sildenafil", agisce con un meccanismo di inibizione enzimatica in una catena di eventi biochimici che dall'eccitazione nervosa porta all'erezione ed al suo mantenimento. Pur essendo, infatti, l'erezione un meccanismo essenzialmente idraulico (non nel senso che fa acqua da tutte le parti) dovuto al riempimento dinamico dei corpi cavernosi del pene attraverso la dilatazione dei vasi arteriosi in entrata e la costrizione di quelli venosi in uscita, esso è mediato da alcune tappe fondamentali enzimatiche. Esse coinvolgono l'ossido nitrico, responsabile del rilassamento della muscolatura liscia del pene che permette l'entrata maggiore di sangue, il GMP ciclico che dilata le arterie aumentando l'afflusso, la fosfodiesterasi che distrugge il GMP ciclico determinando la fine dell'erezione. Su questa ultima tappa agisce il sildenafil, che, inibendo l'enzima fosfodiesterasi, garantisce una maggiore presenza di GMP ciclico e quindi migliorando l'erezione difettosa, assicura il raggiungimento di un rapporto sessuale completo. Su questa base biochimica e per la terapia delle patologie

sopra elencate il sildenafil, sotto controllo medico e alle giuste dosi, ha ottenuto discreti risultati, intorno al 65% nei casi di impotenza organica e all'85% in quelli di origine psicogena. Non sembra, dagli studi fin qui condotti, abbia avuto effetto su altri disturbi sessuali, quali l'eiaculazione precoce, calo del desiderio, anorgasmia ecc. Gli effetti collaterali maggiormente riscontrati sono stati la cefalea, le vampate di calore, la dispepsia, la congestione nasale, disturbi della vista quale maggior brillantezza della luce e alterata visione dei colori nella tonalità blu-verde. Controindicazioni ASSOLUTE vengono considerate la contemporanea assunzione di NITRATI, gravi insufficienze epatiche, gravi ipotensioni, pregresso recente ictus o infarto, gravi cardiopatie, la rara retinite pigmentosa. Possibili, anche se rari, i fenomeni di ipersensibilità sotto forma di fenomeni orticarioidi o le di erezioni prolungate e dolorose (priapismo). Controindicazioni RELATIVE sono alcune deformazioni anatomiche del pene, alcune malattie del sangue come l'anemia falciforme, la leucemia, l'emofilia, infine l'ulcera peptica sanguinante. La compressa va assunta un'ora prima del rapporto (è quindi consigliabile essere certi di arrivare alla meta...) anche se prossimamente sarà disponibile la formulazione "speedy". Non è quindi assolutamente un afrodisiaco, non necessita di assunzioni multiple in una stessa giornata, non viene consigliato alle donne probabilmente per la mancanza di studi sufficientemente chiari in merito. Essendo, infatti, nei presupposti del tutto simile il meccanismo dell'erezione peniena rispetto all'infiammazione del clitoride e delle grandi labbra vaginali si dovrebbe ipotizzare un'azione anche sul sesso femminile. Fin qui le considerazioni di carattere strettamente medico. Tuttavia, anche sull'onda di un "battage" mediatico (l'argomento sesso tira sempre...e se non tira più ... sono guai!) si è assistito ad un'autoamministrazione da parte di soggetti che, pur non rientrando nelle categorie di pazienti affetti da determinate patologie, hanno ricercato nella "pillola blu" mirabolanti performance di sesso estremo e sfrenato, e, dato curioso, l'utilizzo è stato maggiore nel periodo in cui il farmaco non era in commercio in Italia, probabilmente in rapporto da un lato all'effetto "trasgressivo" dell'acquisto all'estero, dall'altro dal filtro imposto dalla prescrizione medica una volta arrivato nel nostro paese. La domanda cui qui interessa rispondere è se in un individuo che possa considerarsi sano nei limiti conosciuti della norma, l'utilizzo di tale farmaco possa aiutare ad incrementare la performance sessuale. Non essendo, come si è detto, un afrodisiaco, esso non avrà alcun effetto sul desiderio e questo è un dato ormai consolidato. Nella dinamica dell'atto amoroso, per comprendere invece come, pur non essendo-

vi studi pubblicati in materia, ci si possa aspettare un aiuto del tutto relativo, bisogna rifarsi ad un concetto cardine della medicina, che è il concetto di riserva funzionale. Rifacendosi sempre alla medicina dello sport, abbiamo visto che il picco di una performance di un atleta è caratterizzato per l'80% dal patrimonio ereditario e per il restante dalla combinazione di allenamento, alimentazione e motivazione psicologica (tralasciamo per il momento la benzina super). Ciò vuol dire che quando alleniamo per esempio un singolo

muscolo, noi attingiamo alla "riserva funzionale": come abbiamo già avuto modo di spiegare, all'inizio i miglioramenti saranno notevoli, poi via via saranno sempre più ridotti e difficili da raggiungere e la curva dell'incremento per esempio delle dimensioni o della forza di quel muscolo tenderà ad appiattirsi. Trasferendo questo concetto al sesso come sport, tanto più il soggetto sarà vicino al limite della sua riserva funzionale, tanto più difficile sarà incrementare anche farmacologicamente la prestazione. In poche parole, un soggetto esente da patologie generali e specifiche dell'apparato genitale, in buono stato di forma fisica, ben nutrito e motivato psicologicamente avrà anche in ordine il suo assetto enzimatico a livello del meccanismo erettivo e quindi un intervento esterno non aggiungerà alcun incremento. Come è stato giustamente detto, volendo riempire una bottiglia già piena, l'unico effetto è quello di non aggiungere nulla. Diverso potrebbe in ipotesi essere il caso in cui un soggetto, pur non soffrendo di una patologia specifica si trovi a livelli molto bassi della sua riserva funzionale. In tal caso comunque, poiché l'atto sessuale è un insieme di componenti neuroendocrine, fisiche e biochimiche, un intervento solo su queste ultime con l'assunzione del sildenafil, porterebbe a risultati molto modesti. Va da sé che sono comunque necessari altri e più approfonditi studi in merito.

Eccoci dunque in dirittura di arrivo! Una conclusione è necessaria poiché lasciare l'argomento in sospeso in un affare così scottante non è opportuno. Abbiamo cercato di trattare il tema del sesso come sport in maniera quanto più possibile esauriente, basandosi su dati consolidati nel campo della medicina sportiva ed applicandoli nel campo sessuale. Questo breve trattato di medicina dello sport applicato al sesso vorrebbe costituire un primo passo verso un punto di vista diverso della tematica sessuale, che necessita naturalmente di ulteriori approfondimenti e ricerche che possano dare conferme sperimentali a questa impostazione. E' possibile naturalmente che chi voglia intraprendere il modello di allenamento proposto possa trovare inizialmente qualche difficoltà, ma niente paura, con un poco di pazienza ed applicazione è possibile cucirsi addosso un programma personalizzato che non tarderà a dare i suoi frutti: i nostri obiettivi dovrebbero essere leggermente fuori della nostra portata senza essere fuori dalla nostra visuale. A tal proposito, attingendo ancora una volta dal campo della medicina dello sport vogliamo sottolineare il concetto di "mentalità vincente". Senza addentrarci nelle tematiche specifiche della psicologia dello sport, vogliamo ricordare solo come per una buon'uscita della performance necessitino caratteristiche quali: l'essere consci delle proprie possibilità anche se limitate (piccolo... ma sincero), non dipendere troppo dall'approvazione degli altri, vivere la gara come un evento eccitante e divertente, essere costantemente orientati al presente, considerare le situazioni avverse come facenti parte della realtà senza drammatizzarle, essere in grado di selezionare gli stimoli rilevanti nella situazione di gara, prevedere e programmare fin dove è giusto e possibile gli eventi di gara, saper attendere senza tirare le somme prima che la gara sia terminata, saper mettere a frutto in termini di esperienza sia i successi sia gli

insuccessi. Al contra-rio, chi ha un bisogno eccessivo di approvazione da parte degli altri, chi, centrato solo sul risultato, non riesce a controllare l'esecuzione del gesto atletico né a mantenere la concentrazione, chi è troppo perfezionista e cerca di prevedere tutto, chi infine ingigantisce l'importanza delle situazioni avverse rischiando di essere preda dei suoi stessi fantasmi, nel costante tentativo di evitare l'insuccesso ne crea inconsciamente i presupposti. Ci rendiamo conto della serietà dell'argomento, ma ci rendiamo anche conto che quando cominciamo ad essere troppo seri rischiamo di diventare noiosi e poiché il senso del-l'umorismo costituisce il segnale del nostro desiderio di libertà, vogliamo concludere la nostra digressione augurandoci che quanto abbiamo esposto in via teorica possa avere il conforto della pratica: se, infatti, un grammo di applicazione vale più di una tonnellata di astrazione ... sotto a chi tocca. Diceva Oscar Wilde che il segreto per rimanere giovani sta nell'avere una sregolata passione per il piacere, e Remy de Gourmont affermava che di tutte le aberrazioni sessuali la più aberrante è la castità; noi ci sentiamo di dire che l'astinenza è una buona cosa a patto che la si pratichi con molta moderazione (nell'intervallo tra un rapporto e l'altro)...

Quando la ruota della passione gira, non serve più alcun manuale né alcuna regola...