



## **Sport e Sessualità Maschile: una relazione complessa ma vantaggiosa**

**Enrico Conti**

Il rapporto tra le attività fisiche e quindi lo sport e l'attività sessuale maschile è una fonte di dibattito vecchia probabilmente quanto la storia dell'uomo. In antico e fino a tempi recenti, prevaleva la convinzione che lo sport, la guerra e le attività fisiche impegnative in genere richiedessero astinenza sessuale, con lo scopo di preservare al meglio la propria forza fisica e la concentrazione. Oggi, grazie a studi scientifici di buona qualità, sappiamo che un rapporto sessuale prima di una sessione di allenamento di qualsiasi tipo di sport, non influisce minimamente sulla qualità della prestazione sportiva stessa. In linea generale, ogni attività sportiva favorisce il miglioramento dei parametri legati alla funzione sessuale maschile. L'esercizio fisico infatti stimola la produzione di testosterone e riduce lo stress, migliorando il rapporto Cortisolo/Testosterone, fattore che favorisce l'attività sessuale. Il testosterone è l'ormone chiave per il desiderio e la funzione sessuale maschile. In particolare gli esercizi di tipo anaerobico che coinvolgono grandi gruppi muscolari possono indurre un aumento temporaneo dei livelli di questo ormone. Una attività sportiva praticata regolarmente contribuisce inoltre a ridurre sostanzialmente l'accumulo di grasso intraddominale, la cui presenza è associata ad una riduzione dell'effetto dell'insulina, ad aumento delle citokine infiammatorie circolanti e alla conversione del testosterone in estrogeni tramite l'enzima aromatasi. È importante sottolineare che un equilibrio tra esercizio e riposo è essenziale; il sovrallenamento può infatti paradossalmente ad effetti negativi, potendo comportare diminuzione dei livelli di testosterone e aumento del cortisolo, "ormone dello stress" con una ricaduta negativa sulla funzione sessuale. E' stato inoltre dimostrato che la Disfunzione Erettile è meno frequente negli uomini che praticano attività sportive. E' evidente insomma che una sana e regolare pratica sportiva migliora decisamente il metabolismo e il benessere dell'organismo con conseguenze positive sulla qualità della vita sessuale in senso lato, mentre condizioni di stress da competizione e sovrallenamento possono generare l'effetto opposto. Il beneficio della attività sportiva sulla attività sessuale segue delle regole generali che possono essere schematizzate come segue.

# 1011 in salute

**Attivazione Muscolare e Stress Ormonale Positivo:** Gli esercizi che coinvolgono grandi gruppi muscolari, come lo squat, il sollevamento pesi o l'allenamento ad alta intensità, inducono una risposta ormonale che include un aumento temporaneo del testosterone. Qualsiasi tipo di esercizio fisico inoltre comporta un miglioramento della produzione di ossido nitrico.

**Miglioramento della Composizione Corporea:** L'allenamento aumenta la massa muscolare e riduce il grasso corporeo, che è associato alla conversione del testosterone in estrogeni tramite l'enzima aromatasi. La riduzione del grasso addominale aiuta a mantenere livelli ottimali di testosterone, comporta una migliore sensibilità all'insulina, riduce sensibilmente la produzione di citochine proinfiammatorie e contribuisce a ridurre la pressione arteriosa.

**Riduzione dello Stress e del Cortisolo:** L'attività fisica regolare abbassa i livelli di cortisolo, un ormone che, se eccessivamente elevato, può inibire la produzione di testosterone.

**Migliore Qualità del Sonno:** L'esercizio favorisce un riposo più profondo e rigenerativo, essenziale per la sintesi ormonale, inclusa quella del testosterone.

**Correlazione bimodale tra Attività Fisica e Incremento del Testosterone:** se l'esercizio fisico, può stimolare la sessualità è importante notare che un equilibrio tra esercizio e riposo è essenziale; il sovrallenamento può portare a una diminuzione dei livelli di testosterone e a un aumento del cortisolo, un ormone dello stress che può avere effetti negativi sulla funzione sessuale.

**Non tutti gli sport hanno lo stesso effetto sul testosterone.** In linea di massima, le discipline di forza e potenza, come il sollevamento pesi e gli sprint, hanno un impatto più marcato sulla produzione di testosterone. Al contrario, sport di *endurance*, come la maratona o il ciclismo su lunghe distanze, possono portare a un calo del testosterone a causa dell'eccessivo stress fisico e della deplezione energetica.

E' possibile identificare il ruolo che le singole discipline sportive hanno sulla salute sessuale maschile? In merito non esistono in effetti evidenze solide sul rapporto tra specifiche discipline sportive e sessualità quanto piuttosto opinioni basate su studi perlopiù aneddotici di cui si può dare un breve riassunto.

# 1011 in salute

**Yoga:** Questa disciplina, pur non essendo considerata disciplina sportiva a tutti gli effetti, ma essendo praticata a complemento di singoli sport, è particolarmente utile per migliorare la flessibilità, la consapevolezza corporea e il controllo della respirazione, elementi che possono contribuire a un'esperienza sessuale più intensa e prolungata. Lo yoga inoltre, aiuta a ridurre lo stress e a potenziare la muscolatura del pavimento pelvico, con benefici diretti sulla funzione erettile.

**Nuoto:** Il nuoto è un'attività completa che migliora la resistenza, la tonicità muscolare e la circolazione sanguigna, favorendo per via indiretta un miglior afflusso di sangue ai genitali. Il nuoto inoltre, riduce la tensione muscolare e lo stress, due elementi che spesso incidono negativamente sulle prestazioni sessuali.

**Danza:** il ballo praticato come disciplina sportiva costituisce un'eccellente attività aerobica, ma permette anche di sviluppare una maggiore confidenza nel proprio corpo e nel contatto fisico, aspetti fondamentali per migliorare l'autostima e l'intimità di coppia.

**Sollevamento Pesi:** In teoria l'allenamento con i pesi stimola direttamente la produzione di testosterone, migliorando forza, resistenza e libido, ciononostante il rapporto tra body builders e sessualità è complicato poiché tra di essi è piuttosto diffuso il problema della alterazione della propria immagine corporea con conseguenze negative sulla vita sessuale. E' inoltre molto frequente l'abuso di doping ormonale con conseguenze potenzialmente disastrose sulla sessualità e la fertilità

**Arti Marziali:** Discipline come il karate o il judo sviluppano forza, coordinazione e fiducia in se stessi, elementi che possono avere un impatto positivo sulla sessualità e sul benessere generale, inoltre allenamenti regolari comportano un rapporto Cortisolo/Testosterone più basso della media, meno sintomi depressivi e maggiore soddisfazione in generale

**Sci Alpino:** Lo sci alpino è uno sport completo che coinvolge l'intero corpo, migliorando la resistenza cardiovascolare e la tonicità muscolare. Inoltre, l'adrenalina rilasciata durante la pratica e il contatto con la natura possono stimolare la produzione di endorfine, contribuendo a una maggiore eccitazione sessuale.



E' infine opportuno notare che in teoria nessun tipo di attività sportiva impatta di per sé negativamente sulla attività sessuale, per i benefici bio-umoralì descritti in precedenza. Alcune discipline però si possono considerare a rischio in quanto particolarmente usuranti per la loro durata o perché a rischio di provocare danni all'apparato genitale.

**Sport di Endurance (Maratona, Triathlon):** Queste attività sportive sono caratterizzate da allenamenti prolungati e intensi possono portare a un eccessivo consumo di energia e a una riduzione della produzione di testosterone, con conseguente calo della libido.

**Sport con Elevata Deprivazione Energetica (Ginnastica, Danza Classica):** Discipline che richiedono restrizioni caloriche e allenamenti estremi possono in teoria causare squilibri ormonali e riduzione del desiderio sessuale.

**Ciclismo:** secondo alcuni studi vi sarebbe una percentuale significativa di disfunzione erettile verosimilmente legata alla posizione ed alla forma del sellino che può comportare compressione dei nervi pudendi nel canale di Alcock. E' un tema dibattuto ma non esistono ancora evidenze certe, mentre si può argomentare che con una sella di forma adeguata la compressione dei nervi pudendi si può prevenire

**Stress da competizione:** in questo caso non è la tipologia dello sport praticato quanto piuttosto la notevole pressione psicologica alla ricerca di prestazioni di eccellenza in atleti di alto profilo ad avere conseguenze potenzialmente negative sulla sessualità. La pressione psicologica può influire negativamente sul desiderio sessuale, causando ansia da prestazione e affaticamento mentale.

## Conclusioni

Lo sport, se praticato con regolarità ed equilibrio, è un ottimo alleato della sessualità maschile. La stragrande maggior parte delle discipline sportive contribuisce al benessere fisico e mentale, aumentando il desiderio e la performance sessuale. L'esercizio fisico influenza la produzione di ossido nitrico, migliora la sensibilità all'insulina, riduce i livelli di citochine pro-infiammatorie e aumenta i



livelli di testosterone. Questi effetti possono aiutare a mantenere la elasticità arteriosa, migliorare la funzione cardiovascolare, supportare il mantenimento dell'erezione maschile e migliorare le disfunzioni sessuali. Tuttavia, l'eccesso di attività fisica e lo stress legato alla competizione possono avere effetti negativi. La chiave di volta per il benessere sessuale è nell'equilibrio tra allenamento, recupero e benessere psicofisico.

### **Bibliografia Essenziale**

- *The influence of sexual activity on athletic performance: a systematic review and meta-analyses.* Gerald S. Zavorsky & Rebecca A. Brooks <https://doi.org/10.1038/s41598-022-19882-2>
- *Effect of aerobic exercise on erectile function: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials* The Journal of Sexual Medicine, Mohit Khera, MD1, Samir Bhattacharyya, PhD, MS, MSc2, Larry E. Miller, PhD, Volume 20, Issue 12, December 2023, Pages 1369–1375, <https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdad130>
- Hayes, L. D., Grace, F. M., Baker, J. S., & Sculthorpe, N. F. (2015). Exercise-induced responses in salivary testosterone, cortisol, and their ratios in men: a meta-analysis. *Sports Medicine*, 45(5), 713-726.
- *Influence of physical activity practice on sexual function in men: a systematic review* da Silva ML et Al. *Eur J Appl Physiol.* 2025 Feb 26. doi: 10.1007/s00421-025-05734-0. Online ahead of print. PMID: 40009218
- *Cycling-Related Sexual Dysfunction in Men and Women: A Review* Caner Baran , Gregory C Mitchell , Wayne J G Hellstrom *Sex Med Rev* . 2014 Oct;2(3-4):93-101. doi: 10.1002/smrj.32. Epub 2015 Oct 19.