

ALLENARE IL TUO PAVIMENTO PELVICO

Esercizio di Kegel

Molte donne credono che l'allenamento della propria vagina sia cosa che dovrebbe essere fatto per un breve periodo dopo che hanno dato alla luce un bimbo e solo allora. Questo è sbagliato. Gli esercizi di Kegel aumentano il tuo piacere (e quello del tuo partner) durante il rapporto, così, se vuoi una attività sessuale davvero buona puoi (e dovresti) praticare gli E.d.K. regolarmente, indipendentemente dall'aver partorito e dall'età.

Gli obiettivi per della rieducazione perineale sono:

- Rendere più facili il proprio parto e i muscoli si riprenderanno più velocemente dopo la nascita del bambino.
- recuperare una qualità di vita sessuale soddisfacente dopo il parto
- prevenire l'incontinenza urinaria e/o il prolasso utero-vaginale.
- garantire una continenza urinaria e fecale perfetta

Molte donne cominciano gli esercizi dopo aver partorito il primo figlio (per tornare ad essere "strette"). I dottori, però, raccomandano loro di cominciare prima (prima si fa, meglio è) al fine di evitare prolapsi ed incontinenza.

Nota: È importante continuare ad esercitare e mantenere in forma i muscoli della vagina via via che si va in là con gli anni. Alla menopausa i muscoli possono cambiare ed indebolirsi. Più forti sono prima che questo processo inizi, meglio è.

Come si fa un esercizio di Kegel?

È molto semplice.

Il modo più semplice è di esercitarsi a contrarre la vagina, quindi rilassarla.

Da ripetere 20-400 volte (a seconda della propria forza) al giorno.

Altri metodi (più avanzati ed efficienti) di allenamento sono descritti più avanti.

Quando ci si allena non si dovrebbero usare i muscoli dell'addome, delle gambe o i glutei. Mettete la mano sull'addome quando contraete il muscolo pelvico. Se sentite che l'addome si muove, allora state usando anche questi muscoli. I muscoli delle gambe e quelli del sedere non dovrebbero muoversi.

Ci sono anche oggetti come i coni vaginali per aiutare le donne a localizzare ed esercitare i muscoli giusti.

Visto che nessuno può accorgersi che state facendo questi esercizi, li potete fare in qualunque momento ed in qualunque luogo. Sull'autobus, mentre passeggiate, davanti alla TV, da sdraiate, guidando, da sedute, durante un rapporto sessuale, mentre vi lavate i denti, in fila ad uno sportello, in attesa di un ascensore, ogni volta che un operatore telefonico vi mette in attesa, etc.

Per ottenere il meglio vi dovrete allenare con continuità. I muscoli non si fortificheranno in una notte. Molte donne noteranno i cambiamenti solo dopo tre settimane.

L'esercizio dovrebbe essere fatto per sei secondi e potete contarli come mille-e-uno, mille-e-due e su fino a mille-e-sei.

1. Contraete lentamente (mille-e-uno)
 2. Continuate a contrarre, tenendo chiusa la vagina (mille-e-due)
 3. Continuate a contrarre (mille-e-tre)
 4. Continuate a contrarre (mille-e-quattro)
 5. Stringete ancor di piu' anche se pensate di essere gia' al limite (qui potete usare i muscoli dell'addome per contare mille-e-cinque)
 6. Rilassate (mille-e-sei) prima di ricominciare da capo.
- La mia raccomandazione e' che facciate questo esercizio per 20 minuti al giorno.

Esercizi per il pavimento pelvico

Come tutti i muscoli, è possibile allenare e rinforzare la muscolatura indebolita del pavimento pelvico grazie a degli esercizi speciali. La ginnastica del pavimento pelvico è particolarmente raccomandata per combattere l'incontinenza da sforzo. Le donne che vogliono prevenire un'incontinenza dopo il parto, possono effettuare con successo la ginnastica durante e dopo la gravidanza. Gli esercizi devono essere ripetuti frequentemente durante la giornata e per un periodo di molte settimane: il successo premierà la vostra costanza!

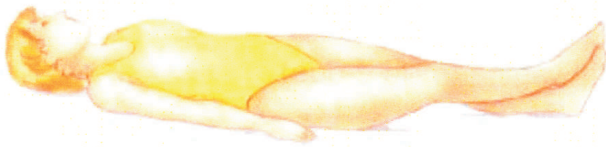
Per tutti gli esercizi valgono i seguenti presupposti:

- la vescica va svuotata prima di iniziare gli esercizi;
- respirate profondamente e con regolarità, inspirando attraverso il naso ed espirando attraverso le labbra leggermente socchiuse;
- durante gli esercizi la muscolatura superficiale (ventre, sedere e cosce) **non** deve venir irrigidita insieme con i muscoli costrittori: Mentre si eseguono gli esercizi, controllare di tanto in tanto con la mano, che la muscolatura del ventre rimanga effettivamente rilassata.



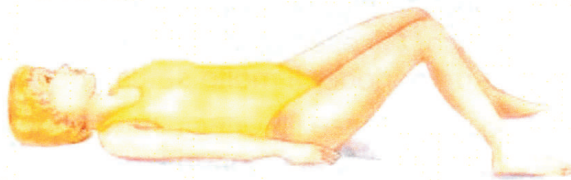
Esercizio 1

Sdraiatevi sulla schiena su una superficie perfettamente piana, piegate le gambe e ispirate profondamente. Mentre espirate lentamente, arrotondate leggermente e sempre lentamente la zona sacrale contraendo i glutei e irrigidendo i muscoli di tutti gli orifizi: ano, vagina e uretra. Insistete soprattutto sulla contrazione della vagina, sforzandovi di farla risalire verso il ventre. Intensificate la tensione muscolare man mano che espirate. Quando ispirate nuovamente, rilasciate gradatamente la tensione sino a distendere il più possibile il fondo del cavo pelvico. Quando riprendete ad espirare, contraete ancora i muscoli e ricominciate l'esercizio.



Esercizio 2

Sdraiatevi sulla schiena con le gambe incrociate. Premete le parti esterne dei piedi l'una contro l'altra in modo da contrarre la muscolatura dei glutei. Per molti, questo sistema aiuta a contrarre il pavimento pelvico, in particolare la parte posteriore con i muscoli dell'ano.



Esercizio 3

Sdraiatevi sulla schiena e piegate le gambe. Allargate le ginocchia il più possibile. Mentre espirate, arrotondate leggermente la zona sacrale e contraete fortemente i glutei rispettivamente il fondo del cavo pelvico e tutti i suoi orifizi. Nello stesso tempo, richiudete le ginocchia molto lentamente sino a che si congiungono. Premete insieme le ginocchia solo quel tanto necessario per meglio chiudere tutti gli orifizi. Mentre inspirate, rilassate i muscoli, divaricate le ginocchia e distendete completamente il fondo del cavo pelvico.

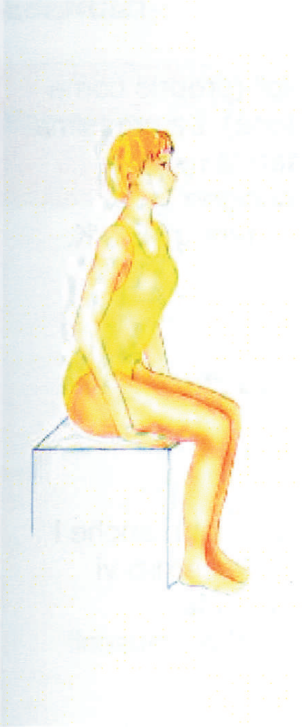


Esercizio 4

State in piedi con le gambe divaricate. Coprite con la mano destra la zona anteriore del cavallo e con quella sinistra la zona posteriore, le punte delle dita delle due mani devono toccarsi. Con entrambe le mani spingete intensamente il pavimento pelvico verso l'alto e contemporaneamente contraete contemporaneamente gli sfinteri. Rilassate in seguito i muscoli, lasciando scendere il pavimento pelvico. Questo esercizio può essere eseguito anche andando in bicicletta. La forma del sellino aiuta a spingere il pavimento pelvico verso l'alto.

Esercizio 5

Sedete su una sedia in posizione leggermente ricurva in modo da esercitare una maggiore pressione sulla parte posteriore del fondo della cavità pelvica. Cercate di contrarre con più forza possibile la regione anale per circa 10-15 secondi.



Esercizio 6

Sedete su una sedia in posizione ricurva come nell'esercizio 5, ma inclinatevi un po' più in avanti, in modo da esercitare una maggiore pressione sulla parte anteriore del fondo della cavità pelvica e facilitare la contrazione della vagina e dell'uretra. Contraete i muscoli con energia il più a lungo possibile.



C'e' un modo di misurare i propri progressi?

Non proprio. Se avete una vagina molto debole e una montagna di soldi potete comprare un perineometro (e' uno strumento pensato per misurare i progressi delle vagine molto deboli/allentate e pertanto non e' di alcuna utilità per chi ha una vagina forte). Naturalmente, un altro modo per misurare la forza della propria vagina e' il sollevamento pesi vaginale.

Ancora, si può usare un dinamometro (una bilancia che e' spesso usata nella pesca e nei laboratori di fisica) attaccato ad una pallina vaginale. Ancora, potete chiedere al vostro uomo durante il rapporto.

Ma io non so come contrarre la mia vagina!

E' lo stesso muscolo che contraete quando cercate di non fare la pipì (proprio come quando avete bisogno di un bagno ma non ce ne e' uno a disposizione). La prossima volta che siete in bagno, cercate di interrompere il flusso di urina (senza usare le gambe). Il muscolo che usate per smettere e riprendere e' il pubococcigeo. (Questo e' solo un modo di individuare il muscolo, non si dovrebbero fare gli E.d.K. mentre si urina).

Come faccio a sapere se sto esercitando i muscoli giusti?

Mettete un dito (o due) nella vagina e contraete. Dovreste sentire la vagina che si stringe. Oppure, chiedete alla vostra ginecologa.

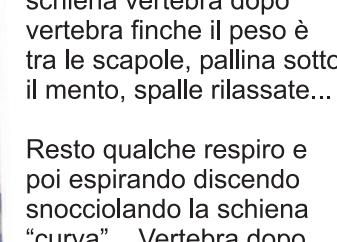
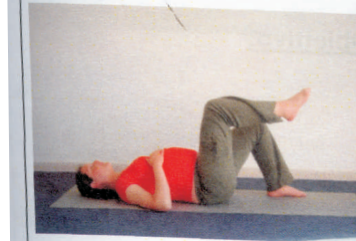
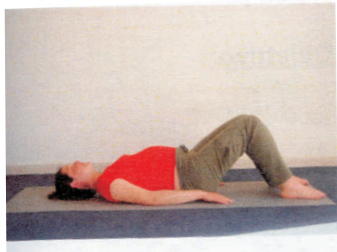
Mi viene il mal di testa mentre mi alleno. Cosa c'e' che non va?

Se vi viene mal di testa mentre vi allenate, allora state mettendo in tensione anche i muscoli del petto e, probabilmente, anche trattenendo il respiro. Se gli esercizi vi stancano, o se vi viene mal di schiena o male all'addome dopo che vi siete esercitate, allora e' probabile che state sforzandovi troppo e usiate anche i muscoli dell'addome.

Gli uomini possono fare gli E.d.K.?

Si'. Ma non renderanno il pene più duro (on molto, cmq) o nulla del genere (poichè un muscolo debole non implica un pene poco rigido). Cio' che possono fare, pero', e' aiutare l'uomo a ritardare/controllare l'orgasmo.

Il seguente allenamento puo' essere eseguito per allenare il muscolo che circonda la vagina: sdraiatevi sul pavimento con le gambe nella posizione del ranocchìo (ginocchia piegate e le piante dei piedi l'una contro l'altra) e lasciate che i vostri muscoli addominali e vaginali si rilassino. Immaginate le due pareti interne della vagina e cercate di farle avvicinare contraendo proprio come se doveste interrompere il flusso dell'urina. Non doveste usare gli addominali, ne' fare si' che le natiche si comprimano l'un l'altra, nemmeno se se sentite i muscoli del vostro sedere si sforzano.



Pnte,
Supini,
Esp- e snocciolo la
schiena vertebra dopo
vertebra finche il peso è
tra le scapole, pallina sotto
il mento, spalle rilassate...

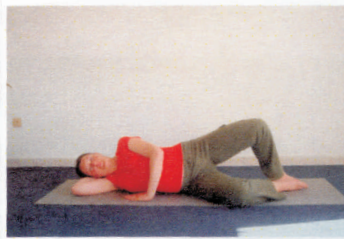
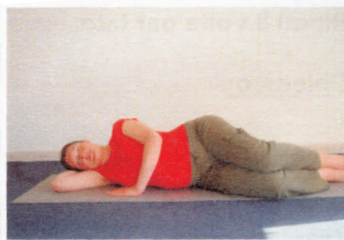
Resto qualche respiro e
poi espirando discendo
snocciolando la schiena
"curva"... Vertebra dopo
vertebra...

One leg circle

Supini, portiamo una gamba a
"tavolino"
E facciamo delle rotazioni lente
immaginando di disegnare dei
cerchi sul soffitto, con il
ginocchio.
Ins. Mezzo giro - Esp- mezzo
giro

One leg stretch

Insp. e porto una gamba a
tavolino esp. Distendo la gamba,
33-5 volte per lato espirando
riporto la pianta del piede a terra
ed eseguo dall'altro lato.

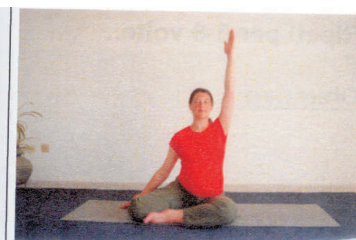


Shell
Sul fianco,
Insp e sollevo il ginocchio
mantenendo le caviglie a
terra,
Variante, tengo le ginocchia
unite e sollevo la caviglia
della gamba che è in alto.



Shell variante 2

Sul fianco,
Insp e sollevo le ginocchia
staccando da terra anche le
caviglie



Sirena

Da seduti
Insp. E sollevo un braccio,
l'altro è a terra che ci
sostiene...
Con una esp. Scendo dal
lato opposto, stirando il
fianco, dilatando bene le
costole...
Rimango alcuni respiri e
poi eseguo dall'altro lato...



Gatto

Insp e guardo avanti, espiro
muovo la testa verso lo
sterno, mantenendo la
distanza di un pugno chiuso, ,
spingo ben in alto le scapole
e curvo il pratto dorsale,
ruoto il bacino in avanti...



Inspiro rilasso il bacino,
Scendo con il torace, riporto
la testa avanti sguardo
diritto...



Lo ripeto alcune volte e poi
resto in relax sui talloni
(utilizzo cuscino, per stare
comoda).

