

RINFORZA I MUSCOLI PELVICI CON LA ginnastica intima

Dalla sessualità ai dolori, ecco il nuovo mix fra yoga, danza ed esercizi mirati che li cura

Non ti senti a posto "là sotto"? Hai notato piccole perdite di urina? La tua sessualità zoppica e questo ti fa soffrire psicologicamente? Calma, non sei malata, è solo un problema "muscolare". «Con pochi minuti al giorno di ginnastica intima è possibile risolvere disturbi come prolapsi, incontinenza e dolori mestruali. E la vita sessuale migliora», rassicura Simona Oberhammer, autrice di *Ginnastica intima per donne* (Edizioni Bis). L'esperta propone il metodo Gymintima, che agli esercizi Kegel per tonificare i muscoli perineali abbina tecniche yoga e movimenti delle antiche danze per la fertilità. Provali, tutti i giorni.

IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Simona Oberhammer
naturopata esperta di salute
della donna a Rimini

tel. 02-70300159
26 SETTEMBRE ORE 16-17



inizia con la perla invisibile

L'ESERCIZIO BASE PER TUTTE

Il problema Quel generico senso di disagio e di pesantezza all'addome potrebbe dipendere dalla debolezza dei muscoli intimi. Per scoprirlo, fai questo test: in bagno, blocca il flusso di urina e poi riprendi due-tre volte, quindi svuota la vescica completamente. Ti riesce difficile? Ecco la soluzione: la tecnica che ti aiuterà a mantenere tonica la zona genitale.

Le cause «Vita sedentaria, un parto difficile o sforzi eccessivi (dovuti anche alla stitichezza) indeboliscono il pavimento pelvico, quel tessuto formato da un intreccio di fibre muscolari che racchiude il bacino dal basso e contiene gli organi pelvici», spiega la nostra esperta.

L'esercizio Contrai i muscoli pelvici, immaginando di trattenere in vagina una perla. Mantieni la contrazione per un secondo, senza forzare troppo, poi rilassa. Ripeti sequenze di 5-10 contrazioni veloci e ritmate, e aumenta quando hai il controllo del movimento. Puoi farlo in ogni momento, anche in coda in auto, mentre cammini o guardi la tivù. Nell'esecuzione, fai attenzione: non coinvolgere gli addominali o i glutei.



TRE MASSAGGI CON GLI OLI TOCCASANA

Soffri di irritazioni intime e secchezza? Oltre agli esercizi devi avere cura dei tessuti perineali, nella zona tra ano e vagina, per mantenerli bene idratati e lubrificati. Ecco quelli più indicati.

- Contro le infiammazioni: l'*Olio di iperico* (Aboca) è un ottimo disinfettante e cicatrizzante, da spalmare quotidianamente con

un delicato massaggio in caso di irritazioni, emorroidi o dolori alla penetrazione.

- In menopausa: secchezza e infiammazioni sono in agguato, ma puoi evitarle con *Perle Pausa* (Angelini). Contiene acido ialuronico, collagene e isoflavoni di soia che aumentano il tono dei tessuti. Da applicare, anche

all'interno della vagina, una volta al giorno con leggero massaggio.

- In gravidanza: rendere i tessuti più elastici è fondamentale per accelerare il parto ed evitare le lacerazioni. L'*Olio per il perineo* (Weleda), a base di olio di germe di grano, con un mix di delicati oli essenziali, va massaggiato tutti i giorni a partire dal sesto mese.

il bambù PER TONIFICARE E PER LE PICCOLE PERDITE



Il problema Pesantezza al basso ventre, sensazione che la sfera genitale sia più rilassata e dilatata. Puoi avere anche piccole perdite di urina, quando tossisci o sali le scale. Anche se il ginecologo ti dice che hai un prolasso e che potresti aver bisogno di un intervento chirurgico, in molti casi si può evitare.

Le cause Esistono prolassi dell'utero, della vagina o del retto. «Sono la conseguenza della ptosi, l'abbassamento degli organi interni dovuto all'indebolimento dei

muscoli del bacino», spiega l'esperta.

«La mancanza di tono può essere anche all'origine dell'incontinenza, un problema che si intensifica con il passare degli anni».

L'esercizio Sdraiata a pancia in su, avvicina i piedi ai glutei. Inspira e lentamente spingi il bacino verso l'alto, allungando il tratto lombosacrale. Contra i glutei, e in questa posizione esegui più volte l'esercizio base spiegato nel box, mentre visualizzi il tuo bacino diventare forte ed elastico come una canna di bambù. Dopo cinque respiri scendi a terra e ripeti tre volte.

la farfalla PER IL PIACERE SESSUALE



Il problema L'orgasmo non arriva, oppure è il tuo partner che non si sente stimolato nella penetrazione. Capita anche l'opposto: appena inizi il rapporto tu reagisci con forti dolori (dispareunia).

Le cause Durante l'atto sessuale, i muscoli del perineo hanno un ruolo di primo piano. «Se sono troppo rilassati c'è meno sensibilità, e l'attrito del pene sulle pareti vaginali è debole», spiega Simona Oberhammer. «I dolori alla penetrazione, invece, possono essere segno di una contrazione eccessiva». Gli esercizi intimi sbloccano le tensioni del bacino, l'orgasmo è più facile e migliora anche la lubrificazione vaginale.

L'esercizio Seduta a terra, schiena dritta, ruota leggermente il bacino in avanti per sentire la zona del pube a contatto con il pavimento. Ora allarga le gambe e unisci le piante dei piedi. Afferrali e fai oscillare dolcemente le gambe come le ali di una farfalla. Nel frattempo esegui più volte l'esercizio base (vedi box). Continua per 10-15 oscillazioni respirando liberamente.

l'uovo PER I DOLORI MESTRUALI



Il problema Crampi e dolori durante il ciclo, gonfiore, pesantezza al basso ventre e talvolta emorroidi.

Le cause «Il bacino è congestionato per via della cattiva circolazione e per la contrazione dei muscoli nella zona lombosacrale, causata dallo stress o dalla stitichezza ostinata», spiega l'esperta.

L'esercizio Sdraiati a pancia in su, con le gambe piegate e i piedi a terra. Le braccia sono

allungate ai lati del busto, palmi verso l'alto. Raccogli le ginocchia al petto, abbracciale e cullati dolcemente verso sinistra e destra, senza appoggiarle a terra. Quando le ginocchia scendono di lato contra i muscoli intimi, rilassandoli al centro. Per 5-10 oscillazioni, visualizzando il tuo bacino mobile e sciolto come un uovo. Questo esercizio rilassa gli organi pelvici e toglie rigidità al tratto lombosacrale. Inoltre, stimola il flusso sanguigno e allevia il dolore.

Per avere più dettagli sul metodo: ginnasticaintima.it