

IL MASSAGGIO E LA GINNASTICA DEI GENITALI FEMMINILI

Il massaggio perineale e la ginnastica pelvica sono un'opportunità non chirurgica per migliorare il trofismo del perineo e del pavimento pelvico e per ripristinare la risposta sessuale.

1. Il massaggio perineale

Il *perineo femminile* è quell'area del corpo situata tra il pube e il coccige (in pratica, quella parte che si appoggia sulla sella della bicicletta!), composta di tessuto connettivale e muscolare. Non si tratta solo di connettivo e muscolo, ma è un mondo “intimo” che rappresenta ogni donna. È il collegamento tra il “dentro” e il “fuori”, il centro della sessualità, l'organo della nascita, la sede della minzione e della defecazione.

La *gravidanza e la menopausa* sono eventi critici per la salute del perineo. Circa il 50% delle donne riferiscono una disfunzione del perineo dopo il parto. La gravidanza, infatti, spesso comporta un

rilassamento e un cedimento dei tessuti muscolari e connettivali perineali. La menopausa, poi, può accentuare la presenza di questo problema perché la riduzione degli estrogeni determina anche una perdita di fibre collagene ed elastiche del connettivo.

Il perineo che presenta uno stato di ipotonia informa che “non è in salute” attraverso alcuni sintomi: difficoltà durante i rapporti sessuali e riduzione del piacere; piccole perdite di urina e difficoltà a trattenere le feci e i gas intestinali; sensazione di pesantezza perineale.

Le disfunzioni del perineo non vanno trascurate anzi, possono essere prevenute. Gravidanza e menopausa sono processi fisiologici che portano alla perdita di tono dei tessuti, più noto per gli effetti sulla cute (con la comparsa delle rughe!), meno conosciuto per quelli sul tessuto perineale. Come ci prendiamo cura di altre parti del corpo (viso, mani, gambe etc.), prendersi cura del perineo dovrebbe diventare un’abitudine altrettanto rilevante.

Che cos’è il massaggio perineale? Il massaggio perineale consiste in una serie di sfioramenti, movimenti circolari e pressione a livello perineale con l'obiettivo di distendere i tessuti connettivali e muscolari, migliorando il trofismo e il tono del perineo.

A che cosa serve? Massaggiare il perineo dopo il parto favorisce il recupero del tono dei tessuti,

Il ringiovanimento genitale

facilitando il ritorno a un'attività sessuale soddisfacente. Un perineo tonico, infatti, garantisce un adeguato "comfort" vaginale con migliore relazione di coppia.

Massaggiare il perineo in menopausa agevola l'idratazione e il mantenimento del collagene nel tessuto perineale, prevenendo la perdita di trofismo dei tessuti, tipica della carenza ormonale di questa fase della vita. Un perineo trofico limita possibili problemi come secchezza vaginale e dolore durante i rapporti sessuali migliorando complessivamente il "comfort" vaginale.

Quando farlo? Il massaggio del perineo è consigliato la sera prima di coricarsi per cinque minuti, 2-3 volte la settimana.

Nel post-partum, si esegue per un paio di mesi, dopo la completa cicatrizzazione di eventuali lacerazioni da parto. In menopausa, si effettua per 2-3 mesi, meglio se ripetuto ciclicamente 2-3 volte l'anno.

Come si esegue? Il massaggio perineale richiede un ambiente tranquillo. E' importante assumere una posizione confortevole (semi seduta, accovacciata o eretta con un piede su una sedia) meglio di fronte a uno specchio per visualizzare l'area da massaggiare. Dopo aver lavato le mani, per consentire alle dita di muoversi delicatamente vanno lubrificate con un olio di mandorle dolci o di iperico oppure con una crema a base di acido ialuronico e vitamina E.

L'OLIO DI IPERICO

L'iperico (*hypericum perforatum*) è una pianta comune nelle campagne italiane, dove fiorisce nel mese di giugno. La tradizione narra che l'iperico sia in piena fioritura il 24 giugno, il giorno di San Giovanni Battista: per questo è conosciuto come Erba di San Giovanni.

L'estratto oleoso, noto come olio d'iperico, è preparato con le sommità fiorite della pianta, che sono poste a macerare in olio di oliva, all'interno di vasi di vetro esposti al sole, fino a quando l'olio assume il caratteristico colore rosso. L'olio d'iperico è usato per le sue proprietà emollienti e lenitive su pelli arrossate e irritate. Nella tradizione erboristica italiana esiste un preparato domestico, detto olio d'iperico, utilizzato dai contadini romagnoli e toscani come toccasana in caso di piccole scottature, punture d'insetti e irritazioni solari.

- Inizialmente, con il pollice si compie uno sfioramento delle piccole e grandi labbra con l'obiettivo di prendere percezione della parte e di rimuovere eventuali tensioni dei tessuti.
- In seguito, con il pollice in vagina si esegue un delicato movimento semicircolare, ampio e ritmico lungo l'apertura vaginale, dalle ore 3 alle ore 9 e viceversa. Lo scopo è di distendere i tessuti connettivali e muscolari peri-vaginali, incrementare la circolazione sanguigna e stimolare le terminazioni nervose superficiali del perineo.
- Infine, mentre si attua il movimento, si applica una pressione costante dall'interno verso l'esterno e verso il basso per comprimere i tessuti contro un piano resistente.

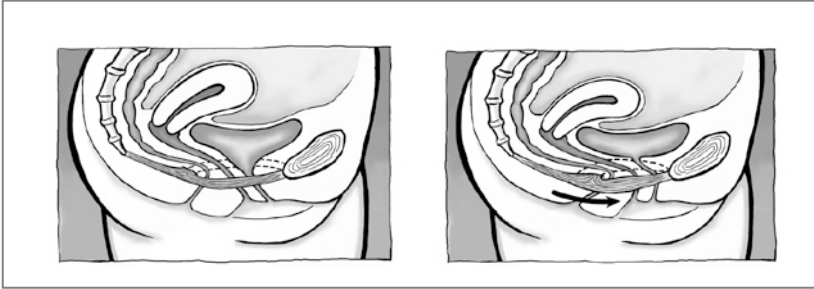
Il massaggio perineale può presentare delle difficoltà che, però, con il tempo saranno superate. L'essenziale è concentrarsi: massaggiare permette di conoscere i propri muscoli in modo da controllarne meglio l'azione durante i rapporti sessuali.

2. La ginnastica pelvica

Il *pavimento pelvico* è l'insieme di fasce e di muscoli che chiude in basso la cavità pelvica. Essenzialmente è rappresentato dal muscolo pubo-coccigeo dotato di una duplice funzione: regolare la chiusura e l'apertura dell'uretra, della vagina e dell'ano e sostenere nella corretta posizione la vescica, l'utero e il retto nella pelvi. Già nel 1926 il ginecologo olandese Theodoor Hendrik Van de Velde nel suo libro "*Il matrimonio perfetto*" correlava il ruolo dei muscoli del pavimento pelvico con il rapporto sessuale: "Il controllo del muscolo pubo-coccigeo è una facoltà di grande importanza nella tecnica dell'amplesso ... Tuttavia la ginnastica della zona pelvica è totalmente trascurata dalle donne". Tale concetto è stato ampliato nella canzone "*Sentimento nuovo*" (1981) di Franco Battiato: "...tutti i muscoli del corpo pronti per l'accoppiamento ...".

I "*muscoli dell'amore*", cioè quelli del pavimento pelvico che partecipano alla risposta sessuale sono quattro:

Il ringiovanimento genitale



Muscolo pubo-coccigeo: a riposo e sotto contrazione. La contrazione del muscolo regola la chiusura dell'uretra, della vagina e del retto.

- Il muscolo elevatore dell'ano, che circonda la vagina, a livello del terzo medio (diviso in pubo-coccigeo, con azione sfinterica, e pubo-vaginale, con azione elevatrice). Le fibre del muscolo pubo-coccigeo si inseriscono nella parete vaginale: evidenza che le sensazioni vaginali sono correlate al tono muscolare. Durante il coito, infatti, quando è rilassato, favorisce la penetrazione e quando è contratto ritmicamente e ripetutamente l'orgasmo.
- I muscoli superficiali del perineo che circondano il clitoride, soprattutto il muscolo bulbo cavernoso. Durante il coito, la sua contrazione favorisce l'erezione del clitoride e il suo abbassamento contro il pene, comprime le ghiandole del Bartolini facendo uscire il loro liquido e restringe l'orifizio vaginale intorno al pene.
- Il muscolo costrittore della vulva, una sottile lamina muscolare che circonda la vulva, la cui contrazione stringe l'ingresso vaginale. Questo muscolo si rompe al primo rapporto e la sua

Il ringiovanimento genitale

manca sarà spontaneamente compensata dal muscolo elevatore dell'ano.

- Il muscolo sfintere striato dell'uretra, che aiuta a controllare l'apertura e la chiusura dell'uretra.

LE DISFUNZIONI DEL PAVIMENTO PELVICO SONO INTIMAMENTE CONNESSE ALLE DISFUNZIONI SESSUALI

1. Ipovalidità muscolare del pavimento pelvico: riduzione della sensazione vaginale di piacere, condizione che si ripercuote sullo stato di eccitazione e poi può comportare un disturbo dell'orgasmo e del desiderio.

Le disfunzioni sessuali causate da ipovalidità sono presenti soprattutto nelle donne che hanno partorito per via vaginale e spesso sono associate a incontinenza urinaria da sforzo. Di solito la causa è un danno diretto ai muscoli del pavimento pelvico o da denervazione, anche parziale, delle fibre nervose del nervo pudendo. Tali disfunzioni sessuali possono essere accompagnate da dolore per es. da esito cicatriziale da episiotomia (cicatrice dolorosa, scar pain).

2. Iperattività muscolare del pavimento pelvico: presenza di dolore durante la penetrazione (dispareunia) e/o difficoltà o impossibilità alla penetrazione (vaginismo), genera riduzione o assenza di eccitazione, difficoltà o impossibilità all'orgasmo e riduzione del desiderio.

Le disfunzioni sessuali caratterizzate da iperattività riguardano essenzialmente il muscolo elevatore dell'ano e quando presente appare molto correlata al dolore, anche se non è chiaro se è il dolore a causare l'iperattività o viceversa. Al concetto di iperattività muscolare fa riferimento il termine di "ipertono", che si riferisce all'aumento di tono di base presente in ogni muscolo striato a riposo, piuttosto che all'attività motoria volontaria.

Diversi fattori, come le lesioni del parto, le carenze ormonali della menopausa e l'età che

avanza, possono condurre a una ridotta prestazione muscolare del pavimento pelvico causando i seguenti disturbi: difficoltà durante i rapporti sessuali, involontarie perdite d'urina o di feci e gas intestinale, abbassamento dell'utero.

Esercizi pelvici di Kegel. L'indebolimento muscolare del pavimento pelvico può essere corretto, come succede per tutti i muscoli, con la ginnastica. In particolare, per migliorare il tono e la capacità contrattile è utile eseguire gli esercizi pelvici di Kegel.

Che cosa sono? Sono una serie di contrazioni e rilasciamenti dei muscoli del pavimento pelvico (in particolare quelli che circondano la vagina e sostengono l'utero), ideati oltre 60 anni fa da Arnold Kegel, un ginecologo statunitense. Sono quelli che Samantha nella serie televisiva *Sex and the City* chiama “gli esercizi per tenerla stretta”.

LA MEDUSA

La medusa è la metafora della contrazione pelvica di Kegel: il caratteristico lento e pulsante movimento della medusa raffigura idealmente la contrazione muscolare del pavimento pelvico.

A che cosa servono? Inizialmente furono destinati a donne con problemi di incontinenza urinaria e prolasso genitale, ma ben presto si osservò un particolare effetto collaterale: un aumento del piacere sessuale dovuto al fatto che alcuni esercizi corrispondono alle contrazioni muscolari vaginali che

Il ringiovanimento genitale

avvengono durante l'orgasmo. Gli esercizi di Kegel sono utili dopo il parto per una ripresa migliore, ma anche dopo la menopausa per affrontarla meglio, soprattutto quando è presente un generale rilassamento e indebolimento dei tessuti vaginali, anche legato all'età che avanza.

Come agiscono? Gli esercizi pelvici consentono alle donne di ottenere una maggior consapevolezza del proprio apparato genitale. Ma soprattutto, favorendo l'afflusso di sangue ai muscoli del pavimento pelvico, aumentano la lubrificazione vaginale e l'orgasmo, spesso multiplo, è più intenso e facile da raggiungere. Per questo sono stati proposti per il trattamento di alcune disfunzioni sessuali, come il vaginismo e l'anorgasmia. In conclusione, gli esercizi di Kegel sono in grado di ridurre la sensazione di lassità muscolare del pavimento pelvico, ripristinare la tonicità vaginale e di conseguenza migliorare la risposta sessuale.

Come si eseguono? Gli esercizi pelvici funzionano quando si sono individuati i muscoli giusti e sono contratti adeguatamente e utilizzati costantemente. I muscoli da allenare, per lo più, sono gli stessi impiegati quando si cerca di interrompere il flusso di "pipì" durante la minzione. Una volta individuati i muscoli, l'allenamento pelvico consiste nel contrarli per 3-5 secondi, quindi nel rilassarli per 6-10 secondi, almeno dieci volte di seguito, per 3-5 volte al giorno. Per ottenere dei buoni risultati gli esercizi vanno eseguiti per almeno sei settimane.

IL PROLASSO DELL'UTERO SI PUÒ RISOLVERE CON LA GINNASTICA

Per prolasso si intende la caduta o la fuoriuscita dell'utero dalla vagina. Questo fenomeno ha due cause principali. Prima di tutto, il parto, soprattutto se dura a lungo, se il bambino è grosso, cioè pesa più di 4 kg, e se si hanno più figli. Quando il bambino nasce, infatti, dilata la cavità vaginale e distende i muscoli che supportano l'utero. La seconda causa è la menopausa che determina una perdita di collagene, soprattutto dei legamenti che sospendono l'utero. A peggiorare le cose intervengono la tosse cronica dovuta al fumo, la stitichezza, il sovrappeso e i lavori faticosi che portano a sollevare pesi. Il 50% delle donne ha un prolasso dell'utero, ma solo il 20% ha dei disturbi, come senso di peso, difficoltà nei rapporti, perdita di urina e stipsi. Per far fronte a questi disagi, se il prolasso è lieve, si può fare della ginnastica pelvi-perineale che rafforza il pavimento pelvico, l'insieme di strutture che sostengono l'utero. Una volta in menopausa, poi, si può utilizzare una terapia ormonale locale per dare turgore ai tessuti. Se il prolasso è grave, invece, cioè l'utero tende a uscire dalla vagina, è indicata la chirurgia perché, a lungo andare, i tessuti possono ulcerarsi e sanguinare. L'intervento, che è praticato di solito dopo i cinquanta anni, consiste nell'asportare l'utero e nel rimuovere i tessuti vaginali in eccesso.

Coni vaginali di Plevnik. Molte donne hanno difficoltà a identificare e poi utilizzare esattamente i muscoli del pavimento pelvico. Inoltre, nella vita quotidiana non è sempre facile trovare il tempo per eseguire regolarmente gli esercizi di Kegel. I coni vaginali sono una possibilità e un aiuto pratico per eseguire un'adeguata ginnastica pelvica.

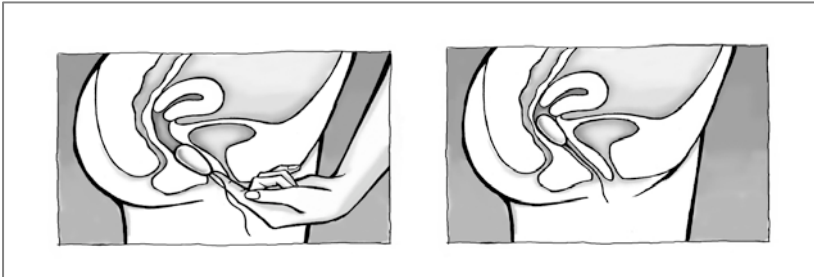
Che cosa sono? I coni vaginali, ideati 15 anni fa dall'ingegnere biomedico Stanislav Plevnik, sono simili a dei tamponi, di peso crescente, da inserire in vagina.

A che cosa servono? Facilitano l'individuazione e l'uso dei muscoli che circondano la vagina. Sono, quindi, una soluzione efficace e pratica per la riabilitazione perineale in caso di disfunzioni sessuali legate alla lassità muscolare. In particolare, i coni sono utili dopo il parto, durante la menopausa e dopo interventi chirurgici della zona pelvica, situazioni in cui spesso avviene un'insufficienza muscolare del pavimento pelvico.

Come agiscono? Il funzionamento è semplice: il cono, introdotto in vagina, tende a scivolare verso il basso per gravità. La sensazione di perdita del cono e il conseguente tentativo di trattenerlo in vagina, attraverso un meccanismo di feedback (cioè, di risposta), attiva la contrazione muscolare attorno al cono stesso rinforzando i muscoli peri-vaginali. Un pavimento pelvico tonico e allenato assicura a tutte le donne, indipendentemente dall'età, una sensibilità vaginale maggiore durante i rapporti e permette un

Il ringiovanimento genitale

orgasmo più intenso e facilmente raggiungibile.



Cono vaginale: inserimento e posizionamento del cono in vagina.

Come si usano? L'uso prevede l'inserimento e il posizionamento del cono nel terzo superiore della vagina, in modo che la donna riesca a mantenerlo in sede in posizione eretta. Con un allenamento adeguato di 10-15 minuti due volte al giorno, per almeno 12 settimane è apprezzabile un miglioramento delle “performances” del pavimento pelvico e della risposta sessuale. L'allenamento proseguirà con il cono di peso superiore.

I GIOCATTOLI DEL SESSO

Sex toys ieri. I “*giocattoli del sesso*” esistono da sempre e in tutte le culture del mondo. In Grecia ritrovamenti archeologici hanno portato alla luce oggetti a forma di fallo in cuoio pressato e lubrificato con oli, chiamati *olisbo*. Anche i patrizi romani utilizzavano oggetti simili verso l'alba, quando erano ormai sfiniti dopo una notte di intensa attività sessuale. Allontanandoci geograficamente dalla cultura occidentale, troviamo oggetti di pietra levigata a forma di pene, per esempio in Polinesia. In Giappone, invece, sono note le *palline delle Geishe*, che servivano alle professioniste del sesso colto per mantenere la lubrificazione vaginale tra un cliente e l'altro.

Sex toys oggi. Ai giorni nostri sono stati sdoganati dalla famosa serie televisiva *Sex and the City*, dove Charlotte non si vergogna a mostrare il suo vibratore dall'incongruo e affettuoso nome di *Rabbit*. Pertanto l'impiego di accessori a forma fallica usati per la penetrazione, i *dildo*, e di strumenti che producono vibrazioni per la stimolazione del clitoride, i *vibratori*, è ormai piuttosto diffuso. In Italia 2 donne su 10, nella fascia d'età tra i 30 e i 40 anni, dichiarano di farne uso da sole o con il partner. Una coppia usa i sex toys per aumentare il piacere sessuale, per ravvivare il rapporto o semplicemente per sperimentare qualcosa di nuovo. Rientrano, inoltre, tra le possibilità per praticare l'autoerotismo. Ovviamente l'uso dei sex toys non deve essere una forma di costrizione che prevarica la libertà di uno dei due partner e neppure di ossessione trasformandosi nell'unico modo di fare sesso.

Sex toys come oggetti di cura. I sex toys, infine, sono stati e sono oggetti di cura. Alla fine dell'800 i vibratori erano impiegati per curare le donne affette da isteria (com'è raccontato nel film del 2011, *Hysteria* diretto da Tanya Wexler), perché i medici erano convinti che fosse causata da un eccesso di liquidi vaginali che andavano espulsi. Oggi, invece, molti sessuologi suggeriscono l'uso di vibratori a donne con disfunzioni sessuali, come l'anorgasmia. Questi strumenti, singolarmente o in coppia, aiutano la donna a conoscere meglio le reazioni del proprio corpo, a vincere le eventuali resistenze e a stimolare le proprie fantasie.

Bibliografia

Riabilitazione perineale e coni vaginali. C.Paganotti. *Edizioni Phasar, 2009.*

Ginnastica intima femminile. I.Baroncini, C.Paganotti. *Edizioni Alfa Wassermann, 2015.*

Una ginnastica molto "hot". C.Paganotti. *dentroCASA, gennaio 2019.*

Cos'è il massaggio perineale. C.Paganotti. *Profilo Salute, maggio 2019.*

Il prolasso dell'utero si può risolvere con la ginnastica. C.Paganotti. *Confidenze, 8 febbraio 2017.*

I coni vaginali di Plevnik. C.Paganotti. *dentroCASA, n:122 2010.*

Sex toys nella storia. C.Paganotti. *ProfiloSalute, settembre 2013.*

È normale voler usare un vibratore? C.Paganotti. *Come Stai, marzo 2013.*