

# GINNASTICA intima femminile



PER IL  
BENESSERE  
DELLA DONNA  
IN TUTTE LE FASI  
DELLA VITA



CIAO, SONO LA DOTTORESSA MEDUSETTA.  
TI ACCOMPAGNERÒ IN QUESTO VIAGGIO  
ALLA SCOPERTA DEL TUO CORPO.  
IMPARERAI A CONOSCERE  
PERINEO E PAVIMENTO PELVICO  
CON LA GINNASTICA INTIMA.  
TI INSEGNERÒ A ESEGUIRE CORRETTAMENTE  
GLI ESERCIZI MOLTO UTILI PER IL TUO BENESSERE.

PROPRIO COME UNA MEDUSA,  
IL PERINEO SI PUÒ STRINGERE ED ESPANDERE.  
MA ORA ... UN PO' DI ANATOMIA!



# INDICE

## 1

### CONOSCERE IL PROPRIO CORPO

Pag. 3

- 1.1. Il pavimento pelvico
- 1.2. Il perineo
- 1.3. Le alterazioni dei muscoli del pavimento pelvico

## 2

### PERCHÉ ESERCITARE LE ZONE INTIME?

Pag. 9

- 2.1. In età fertile
- 2.2. In gravidanza e nel post-partum
- 2.3. In menopausa

## 3

### ALLENARE IL PERINEO

Pag.15

- 3.1. Gli esercizi di preparazione
- 3.2. Allenamento
- 3.3. Esercizi per approfondire

## 4

### IL MASSAGGIO PERINEALE

Pag.31

## **Bibliografia**

**Bortolami A.**, *Riabilitazione del pavimento pelvico*, Milano, Ed. Elsevier Masson, 2009

**Di Benedetto P.**, *Riabilitazione uro-ginecologica*, Torino, Minerva Medica, 2004

**Giraud D. e Lamberti G.**, *Incontinenza urinaria femminile: manuale per la riabilitazione*, Milano, Edi-Ermes, 2007

**Paganotti C.**, *Rieducazione perineale e coni vaginali. Un approccio olistico al pavimento pelvico*. Prefazione Prof. P. Di Benedetto, e book, 2012

**Vignoli G.**, *L'incontinenza urinaria femminile*, realizzato a cura di Alfawassermann, 2000

# UNO STRUMENTO CONOSCITIVO PER IL BENESSERE FEMMINILE

Questo dépliant dedicato alla ginnastica intima è uno strumento pratico e semplice per conoscere il proprio corpo e il pavimento pelvico, prendendosene cura. Si sostiene l'importanza di una visione olistica del benessere femminile in tutte le sue manifestazioni. Si propongono semplici esercizi del perineo (esercizi di Kegel e alcune evoluzioni) utili a prevenire e ad alleviare i disturbi del pavimento pelvico migliorando la qualità della vita della donna in tutte le sue fasi: età fertile, gravidanza, post - partum e menopausa.

*Si avverte che questo testo non intende sostituirsi in nessun modo ai consigli del proprio medico di fiducia, ma si propone principalmente come strumento informativo di prevenzione. Qualunque sia il sintomo accusato è opportuno consultare il proprio ginecologo al quale spetterà il compito di verificare la presenza di eventuali patologie e dare il suo assenso alla pratica della ginnastica.*



Con la consulenza di:

***Dr.ssa Ilaria Baroncini***

*Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione*

***Dott. Claudio Paganotti***

*Specialista in Ostetricia e Ginecologia,  
Consulente Sessuale*

**ALFA WASSERMANN**  
=====