

# 4 IL MASSAGGIO PERINEALE

Per vivere meglio la tua sessualità

## Perché eseguire il massaggio perineale?

Come per altre parti del corpo prendersi cura del perineo dovrebbe diventare un'abitudine altrettanto rilevante.

Il massaggio perineale aiuta a **vivere meglio la propria sessualità** in gravidanza, dopo il parto e in menopausa.

Prima di iniziare è opportuno consultare il ginecologo per escludere controindicazioni, come un'infezione vaginale.

## I benefici del massaggio perineale:

- **in gravidanza:** aiuta a ridurre le eventuali lacerazioni dovute al parto;
- **dopo il parto:** facilita il ritorno a un'attività sessuale soddisfacente;
- **in menopausa:** previene la perdita del trofismo e limita possibili problemi come secchezza vaginale e dolori durante i rapporti sessuali, migliorando complessivamente il comfort perineale.

## Quando eseguire il massaggio perineale?

Il massaggio è consigliato la sera prima di coricarsi per 5 minuti, due-tre volte la settimana.

**In gravidanza:** due mesi prima della data presunta del parto.

**Dopo il parto** nei tempi consigliati dal proprio ginecologo.



**In menopausa:** per un periodo di due-tre mesi, da ripetere ciclicamente due-tre volte all'anno.

### Come eseguire il massaggio perineale?

Il massaggio perineale richiede un ambiente tranquillo e caldo.

Ti consigliamo di assumere una **posizione confortevole** (semi seduta, accovacciata o in posizione eretta con un piede su una sedia) meglio se **di fronte a uno specchio**.

È utile l'uso di olii (a base di mandorle o di iperico) o creme specifiche (a base di collagene, acido ialuronico e vitamina E) per consentire alle dita di muoversi delicatamente e migliorare la sensibilità e l'elasticità dei tessuti perineali.

Lavati accuratamente le mani e lubrifica leggermente le dita con l'olio o la crema.

Compi uno **sfioramento delle piccole e grandi labbra**; l'obiettivo è quello di prendere percezione della parte, ma anche di rilassare eventuali tensioni dei tessuti.

In seguito, con il **pollice in vagina esegui un delicato movimento circolare, ampio e ritmico, lungo l'apertura vaginale dalle ore 3 alle ore 9 e viceversa**; l'obiettivo è quello di distendere i tessuti connettivali e muscolari peri-vaginali, incrementare la circolazione sanguigna e stimolare le terminazioni nervose superficiali del perineo.

Infine, **mentre effettui il movimento circolare, applica una pressione costante dall'interno verso l'esterno e verso il basso**; l'obiettivo è raggiungere e comprimere i tessuti profondi contro un piano resistente.

Le difficoltà che potranno presentarsi all'inizio saranno superate. Alla presenza di attrito è indicato usare più crema, perché il massaggio non deve essere doloroso. È importante concentrarsi sull'azione dei muscoli del perineo: **massaggiare permette di conoscere meglio i propri muscoli in modo da controllarne l'azione durante i rapporti sessuali**.



