



# COS'È IL MASSAGGIO PERINEALE

a cura di **CLAUDIO PAGANOTTI**

Specialista in Ostetricia e Ginecologia – Consulente in Sessuologia Clinica – Istituto Clinico “Città di Brescia”

## Dopo il parto favorisce il recupero del tono dei tessuti

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

### **A cosa serve?**

Massaggiare il perineo dopo il parto favorisce il recupero del tono dei tessuti, facilitando il ritorno ad 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 previene la perdita di trofismo dei tessuti, tipica della carenza ormonale di questa fase della vita. Un perineo trofico limita i problemi di secchezza vaginale e dolore durante i rapporti sessuali migliorando com-

## **IL MASSAGGIO PERINEALE DISTENDE I TESSUTI**

pletivamente 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. È importante



**IL MASSAGGIO PERINEALE RICHIEDE UN AMBIENTE TRANQUILLO. È IMPORTANTE ASSUMERE UNA POSIZIONE CONFORTEVOLE PER VISUALIZZARE L'AREA DA MASSAGGIARE**

*UN PERINEO TONICO GARANTISCE UN ADEGUATO "COMFORT" VAGINALE CON MIGLIORE RELAZIONE DI COPPIA*

*assumere una posizione confortevole (semiseduta, 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 d'iperico oppure con una crema a base di acido ialuronico e vitamina E. L'olio d'iperico (*hypericum perforatum*) è una pianta comune nelle campagne italiane. La tradizione narra che l'iperico sia in piena fioritura il 24 giugno, 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, 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. Inizialmente col 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 col pollice in vagina si esegue un delicato movimento semicircolare, lungo l'apertura vaginale, dalle ore 3 alle ore 9 e viceversa. Lo scopo è di distendere i tessuti connettivi 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 il basso per comprimere i tessuti contro un piano resistente. Il massaggio perineale può presentare delle difficoltà, che, però, col 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. ●*

