



*Gli esercizi di Kegel per il pavimento pelvico, utili per prevenire molti inconvenienti dell'età, possono avere anche altri vantaggi... specialmente a letto!*

a cura di

**Claudio Paganotti**

Specialista in

Ostetricia e Ginecologia

Consulente in Sessuologia Clinica

Istituto Clinico "Città di Brescia"

# UNA GINNASTICA MOLTO "HOT"

Il pavimento pelvico corrisponde a quella parte del corpo, che si appoggia sulla sella della bicicletta. Già nel 1926 il ginecologo T.H. Van de Velde nel libro *"Il matrimonio perfetto"* correlava il ruolo dei muscoli del pavimento pelvico col rapporto sessuale: *"Il controllo del muscolo pubo-coccigeo è una facoltà di grande importanza nella tecnica dell'amplesso..."*. Se il pavimento pelvico mostra una ridotta prestazione muscolare, ad esempio per danni da parto, carenze ormonali della menopausa o età che avanza, possono presentarsi delle disfunzioni sessuali: scarsa percezione del pene durante la penetrazione, dolore durante i rapporti sessuali e difficoltà a raggiungere l'orgasmo. Gli eser-

cizi di Kegel possono correggere queste disfunzioni.

## Che cosa sono?

Sono una serie di contrazioni e rilasciamenti dei muscoli pelvici (in particolare quelli che circondano la vagina), ideati 60 anni fa da A. Kegel, un ginecologo statunitense. Samantha nella serie televisiva *Sex and the City* li chiama *"Gli esercizi per tenerla stretta"*.

## A che cosa servono?

Inizialmente furono destinati a donne con incontinenza urinaria e prolasso genitale, ma ben presto si osservò un particolare effetto: un aumento del piacere sessuale. Infatti alcuni esercizi corrispondono alle contrazioni muscolari vaginali, che avvengono durante l'orgasmo.

*Inizialmente destinati a donne con incontinenza urinaria, gli esercizi di Kegel sono proposti per il trattamento di alcune disfunzioni sessuali*



## Come agiscono?

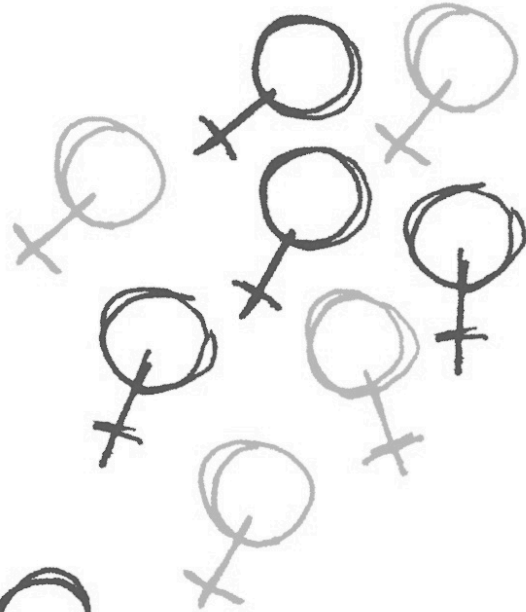
Gli esercizi di Kegel, favorendo l'afflusso di sangue ai muscoli pelvici, aumentano la lubrificazione vaginale e l'orgasmo. Per questo sono stati proposti per il trattamento di alcune disfunzioni sessuali, come la dispareunia e l'anorgasmia. ■

# Gli esercizi di Kegel

La ginnastica "intima" della donna

**A**rnold Kegel è un ginecologo statunitense che, oltre 60 anni fa, propose una serie di esercizi ginnici per allenare la muscolatura del pavimento pelvico, in particolare il muscolo pubo-coccigeo, che circonda con azione di sfintere l'uretra, la vagina e il retto. Inizialmente tali esercizi pelvici furono destinati a donne affette da incontinenza urinaria e/o prolasso genitale. Si osservò però un particolare "effetto collaterale": un aumento del piacere durante l'atto sessuale. In effetti, alcuni dei movimenti degli esercizi pelvici corrispondono alle contrazioni dei muscoli vaginali durante l'orgasmo. 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, pressoché senza eccezioni". Questa era l'opinione di T.H. Van de Velde, autore nel 1926 del popolare manuale sessuale "Il matrimonio perfetto".

Gli esercizi pelvici, quindi, per quanto riguarda la sessualità, consentono alla donna di ottenere una maggiore consapevolezza del proprio apparato genitale. Aumentando l'afflusso di sangue ai muscoli di questa regione, la sensibilità vaginale aumenta e l'orgasmo, spesso multiplo, è più intenso e facile da raggiungere. Per questo, gli esercizi di Kegel sono stati proposti anche nel trattamento di alcuni disturbi della sessualità (anorgasmia, vaginismo, etc...).



Gli esercizi pelvici funzionano solo quando sono individuati i muscoli giusti, sono contratti sufficientemente a lungo e sono 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 si inizia un programma di esercizi: contrarre i muscoli per 5-10 secondi, con un tempo di rilassamento di 10-20 secondi, almeno 10 volte di seguito, per 3-5 volte al giorno. Per ottenere buoni risultati gli esercizi di Kegel vanno eseguiti per almeno sei settimane.

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.

**dott. Claudio Paganotti**  
specialista in Ostetricia e Ginecologia  
Istituto Clinico Città di Brescia  
paganotti.it