

LA AUTORIABILITAZIONE DEL PERINEO E GLI ESERCIZI DI KEGEL

sercizi di Kegel, dal nome del dott. Arnold Kegel che li ha ideati sono delle semplici contrazioni volontarie attuate per esercitare i muscoli del pavimento pelvico.

Più precisamente, gli esercizi di Kegel consistono nel contrarre e rilassare, secondo determinate modalità e sequenze, i muscoli pubococcigei, che si possono facilmente individuare sforzandosi di interrompere il flusso urinario durante l'aminzione. Una volta individuato il muscolo responsabile dell'interruzione del flusso dell'urina, si può continuare a esercitarlo anche in qualsiasi altra circostanza e momento della giornata, mediante ripetizioni più o meno frequenti e durature, con contrazioni più intense o più dolci, facendo brevi pause fra una contrazione e l'altra.

I benefici apportati dagli esercizi di Kegel sono molteplici. Essi riguardano in particolare, in campo medico, la cura e la prevenzione dell'incontinenza urinaria, in particolare per quanto riguarda le donne, che ne sono afflitte in seguito a gravidanze e parti particolarmente traumatici.

Inoltre, in generale, l'uso di questi esercizi può contenere i rischi di prolasso degli organi pelvici, proprio mediante il rafforzamento del pavimento pelvico che contiene e sostiene questi organi.

Per quanto riguarda più strettamente la sfera della sessualità, l'uso di questi esercizi consente di ottenere, sia per il maschio che per la femmina, una maggiore consapevolezza rispetto al funzionamento del proprio apparato genitale e una maggiore capacità di controllare l'orgasmo, sia ritardandolo, in caso di problemi di eiaculazione precoce, che facilitandone il raggiungimento, per quanto riguarda la donna. Inoltre, la donna che ha avuto un parto vaginale che ha provocato un eccessivo rilassamento o perdita di tono dei muscoli della vagina, può recuperare la tonicità proprio attraverso questi esercizi.

Interrompere il flusso quando si urina è solo un test che serve per identificare la muscolatura corretta. Il muscolo richiamato è il pubococcigeo.

Una volta trovato il muscolo provate a contrarlo e rilasciarlo tenendovi un dito nella vagina, questo per capire esattamente qual è il movimento giusto.

Una volta appurato estraete il dito e continuate le contrazioni.

Fate durare le contrazioni 3 secondi e altrettanto il rilassamento.

Il rilassamento è importante quanto la contrazione, perché aiuta a scaricare la tensione accumulata nei muscoli vaginali.

In caso contrario, la tensione accumulata ridurrebbe di molto la sensibilità vaginale.

E' molto importante non usare i muscoli dell'addome, delle gambe o dei glutei, ma

solo quelli vaginali.

Potete eseguire le contrazioni utilizzando oggetti (esistono coni vaginali per aiutare le donne a localizzare ed esercitare i muscoli giusti), ma può bastare anche un dito.

Una volta capito esattamente qual è il giusto movimento potete iniziare con l'eseguire 3 serie da 10 contrazioni (da 3 secondi l'una), il giorno. Quando il muscolo sarà più sviluppato, basterà una settimana d'allenamento, potrete iniziare con le contrazioni graduate.

Aggiungete questo tipo di contrazioni a quelle da 3 secondi.

Sono consigliate due serie di 10 contrazioni da 3 secondi e una serie di 10 contrazioni graduate il giorno.

Un altro modo per allenare i muscoli che circondano la vagina è quello di mettersi sdraiate con le gambe a ranocchia (ginocchia piegate e piante dei piedi l'una contro l'altra).

Così posizionate visualizzate le pareti interne della vagina e cercate di farle avvicinare contraendo come se doveste interrompere il flusso dell'urina. Contraete lentamente facendo durare la stretta 5-6 secondi, quindi rilassate per altri 6. Eseguite per 10 minuti il giorno.

Ricordate che, per ottenere i migliori risultati, vi dovrete allenare con continuità'.

I cambiamenti si potranno notare dopo sole tre settimane.

Anche gli uomini possono esercitare il loro muscolo subococcigeo, ne otterranno un maggior controllo dell'orgasmo .