

Ben Wa

Le **palline Ben Wa** conosciute anche come **palline delle geishe (Geisha balls)** oppure, più impropriamente, come **palline cinesi** .

Si ritiene che le palline Ben Wa siano originarie del Giappone, dove sono chiamate *rin no tama* ('campanelline tintinnanti') e che fossero costruite in metallo o avorio.

Originalmente era un singola sfera sistemata nella vagina, utilizzata per incrementare il piacere durante l'atto del coito, ma poco dopo si sono evolute in una serie di molteplici sfere coperte da metallo unite da un cordone di seta che consentiva la facile rimozione.

Come si presentano?

innanzitutto sono due e si presentano come palline da golf di plastica o di metallo legate in serie da un filo doppio di nylon che passa al loro interno ed esce formando un loop tipo quello degli assorbenti interni. Ha infatti la stessa funzione ,afferrandolo e tirandolo fa uscire dalla vagina le palline.

le palline sono cave e al loro interno ce ne sono altre due leggermente più piccole di metallo più pesante.

A che cosa servono?

l'utilizzo principale è legato all'allenamento dei muscoli vaginali; si dice che le geishe le utilizzassero per rendere i loro muscoli così sensibili e tonici da far eiaculare un uomo solamente con le contrazioni dei muscoli vaginali, rimanendo esteriormente perfettamente immobili.

Un effetto collaterale dell'allenamento è il piacere che le palline in azione procurano. Si può anche arrivare all'orgasmo perché l'azione combinata delle contrazioni dei muscoli e delle vibrazioni delle palline stimola il punto G.

Come funzionano?

le palline vanno inserite in vagina come un assorbente interno (il filo doppio verso l'esterno!), poi ***occorre contrarre e rilassare i muscoli vaginali ritmicamente, 60 battute al minuto circa, cercando di tenere il ritmo per almeno tre-quattro minuti***

Le contrazioni del muscolo vaginale fanno sì che le palline di metallo inizino a girare nelle palline cave e così facendo procurano vibrazioni all'interno della vagina sempre più intense. ***Le vibrazioni tendono ad intensificarsi se alla contrazione del muscolo vaginale si abbina un esercizio aerobico che faccia oscillare il bacino, tipo marcia, corsa leggera o step, oppure basculamento del bacino o movimento in avanti e indietro della pelvi.***

(la cyclette non va bene perché obbliga a stare seduti e blocca il bacino in posizione fissa)

Finito l'uso si rilassano i muscoli vaginali e si estraggono le palline tirando dolcemente il filo (esattamente come un assorbente interno), e' opportuno disinfettare le palline subito prima e subito dopo l'uso.

Si possono tenere in vagina durante tutta la giornata , durante le comuni attività diurne, e intanto allenare il muscolo pubococcigeo. E' come quando si contraggono i glutei per rassodarli almeno 300 volte al giorno. mentre si aspetti l'autobus o si è in coda. Le **Ben Wa** da utilizzare camminando sono quelle con l'esterno in plastica morbido, con quelle di metallo infatti è praticamente impossibile perché fanno rumore e averei la sensazione che lo sentano tutti..

E' difficile farle funzionare?

Dipende dalla tonicità e mobilità dei muscoli vaginali, come in qualsiasi allenamento sportivo quanto più i muscoli sono rilassati tanto più difficile sarà farli contrarre; all'inizio e' opportuno allenarsi a giorni alterni per almeno 3 o 4 minuti finché il gesto non diventa automatico, a quel punto si può incrementare il ritmo delle contrazioni a parità di tempo o la durata dell'allenamento a parità di ritmo o entrambi a piacere.

Prevenzione e terapia dell'incontinenza urinaria.

La perdita urinaria involontaria è un problema vitale per molte donne.

Circa 40% delle donne nei loro anni 20 e sopra soffrono dall'incontinenza urinaria. L'incontinenza urinaria è perdita incontrollata di urina con la risata, con la tosse, con lo starnuto e con l'esercizio fisico.

Le **Ben Wa** rinforzano i muscoli del pavimento pelvico e migliorare l'incontinenza urinaria.

Ben Wa agiscono esercitando una forza verso il basso. Tale sensazione di caduta del **Ben Wa** e il conseguente tentativo di trattenerlo, provoca la contrazione dei muscoli del pavimento pelvico.

Gli esercizi con le **Ben Wa** possono rappresentare un valido aiuto alla riabilitazione del pavimento pelvico: correggono le perdite, riducono il prolasso, potenziano i muscoli del pavimento pelvico indeboliti a seguito di un parto o di un intervento chirurgico.

