

[La ginnastica gli esercizi di Kegel](#)

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Adriana Esposito](#) in 24/2/2015

Come acquistare maggiore consapevolezza di sé ma non solo. Tutti i vantaggi che potete raggiungere con gli esercizi di Kegel, che tonificano i tessuti muscolari della vagina. I muscoli della vagina e gli esercizi di Kegel.

I muscoli della vagina e gli esercizi di Kegel

Sapevate che anche la vagina ha **muscoli** specifici che possono essere esercitati? Forse ne avete sentito parlare: gli esercizi dedicati alla **vagina** furono messi a punto da **Arnold Kegel**, un ginecologo americano, nel lontano **1946**. Il suo scopo era prevenire o rimediare all'incontinenza pelvica, che si presenta soprattutto in seguito al parto. I muscoli interessati da questi esercizi sono, nello specifico, i **muscoli pubococcigei** che sono quelli che circondano l'uretra, la vescica, l'utero e l'ano.

Ma se Kegel si era concentrato sui problemi delle donne nell'immediato post partum (appunto incontinenza e prolasso), ben presto è emerso che questi esercizi potevano presentare ben altri vantaggi. I muscoli della vagina infatti sono molto simili agli **addominali**, servono quindi a contenere, e ovviamente se non vengono esercitati **perdono di tono**. Se questi muscoli sono tonici ed allenati, hanno anche **maggiore sensibilità** e possono essere **controllati** più facilmente. Le conclusioni sono abbastanza dirette: avere i muscoli della vagina "**allenati**" ci permette di avere una maggiore consapevolezza di noi stesse e delle nostre parti intime. E di conseguenza si possono ottenere orgasmi più numerosi e anche qualitativamente migliori: più intensi e "partecipati".

Tutti i vantaggi degli esercizi di Kegel

Per tutto un insieme di ragioni i medici sono d'accordo nel consigliare questi esercizi alle donne **di tutte le età**.

Questi esercizi si rivelano benefici per un numero incredibile di situazioni: dalla vita sessuale, passando per il post-parto e addirittura in menopausa. Riassumiamo **tutti gli effetti benefici** degli esercizi di Kegel

->Una **vita sessuale migliore**: maggiore consapevolezza del proprio corpo e migliore capacità di controllo durante il rapporto. Di conseguenza aumenta la sensibilità e quindi l'intensità dell'orgasmo vaginale. Oltretutto saper usare i muscoli della vagina durante la penetrazione permette anche all'uomo di sentire più piacere. Insomma: un toccasana per noi stesse, ma anche per la coppia

->**Prima del parto**: maggiore sostegno della vescica, dell'uretra e della vagina. Rafforzare questi muscoli vuol dire quindi prevenire il prolasso e l'incontinenza, tanto frequente durante la gravidanza

->**Durante il parto**: gli esercizi aiutano a rilassare i muscoli durante il parto vaginale.

->**Dopo il parto**: la nascita rappresenta un evento fortemente traumatizzante per i tessuti muscolari. Per questo gli esercizi sono importantissimi per recuperare il tono muscolare

->**Menopausa**: con il passare degli anni il rilassamento dei tessuti muscolari è inevitabile. Ma il processo di invecchiamento naturale può essere in parte compensato grazie agli esercizi di Kegel, che per questo sono raccomandati con l'arrivo della menopausa.

Come capire quali sono i muscoli da esercitare?

Siete rimaste perplesse quando, due paragrafi fa, abbiamo parlato di **muscoli pubococcigei**? In effetti i termini tecnici spesso non sono molto d'aiuto. E allora come fare a capire precisamente quali sono questi benedetti muscoli vaginali da esercitare?

Molto semplice: si tratta del muscolo che contraete quando trattenete la pipì. Ancora meglio: se mentre urinate provate a bloccare il flusso per poi riprenderlo, **il muscolo che usate** è proprio il pubococcigeo. Mi raccomando non esagerate con questo giochetto: potreste procurarvi una cistite!

Come si fanno gli esercizi?

Una volta capito qual'è la parte da esercitare, procediamo. Gli esercizi consistono fondamentalmente nel **fare delle contrazioni** della vagina per poi rilassarla. Un'operazione che possiamo eseguire praticamente **ovunque e in qualsiasi momento**, senza che nessuno se ne accorga. Questo non è necessariamente un vantaggio: è comunque consigliabile ritagliare per sé un momento di "relax" dedicato agli esercizi. La formula originaria del dottor Kegel prescrive di **ripetere l'esercizio** da un minimo di 20 a un massimo di **400 volte** al giorno. Insomma: abbiamo davvero una vasta scelta! In commercio esistono anche **tanti attrezzi** che dovrebbero aiutare a fare questi esercizi, come piccole sfere, resistenze e persino pesi (non vi impressionate, è davvero così!). L'oggetto più inquietante è probabilmente l'elettrostimolatore vaginale, per esercitarsi senza "faticare".

Alcuni personal trainer hanno poi sviluppato una personale linea di **fitness vaginale**. Gli americani Ann and Chris Frederick, per esempio, credono nell'importanza dello stretching anche per le parti intime. Insomma chi più ne ha più ne metta.