



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

Esercizi intimi per risvegliare l'eros

## La ginnastica antiage che fa bene all'amore

*Età e gravidanze possono togliere intensità al sesso. Ma basta tonificare i muscoli vaginali e il piacere torna alle stelle. Senza bisogno del bisturi*

**Gentile dottoressa,**

ho 45 anni e due figli avuti con parto naturale. Due anni fa mi sono separata da mio marito, e ora ho un nuovo compagno, con cui ho una grande intesa sessuale. I nostri rapporti non sono male, anche se lui, a volte, ha difficoltà a mantenere l'erezione. Dice che dipende dalla mia vagina, troppo "larga". Durante la penetrazione non c'è abbastanza frizione, e questo lo mette in crisi. So che ci si può sottoporre a interventi di chirurgia plastica o di ringiovanimento vaginale. Vorrei un suo consiglio: secondo lei farei bene a prendere in considerazione questa ipotesi? O ci sono altri rimedi che aiutano a tonificare ed elasticizzare la vagina? Grazie, **Paola**

**Cara Paola,** il parto vaginale spesso crea una perdita di tono della muscolatura vaginale. Questo può diminuire la forza di attrito che un uomo sente alla penetrazione, ma anche il piacere femminile può esserne compromesso. La vagina, però, è formata da un fitto intreccio di fibre muscolari che, una sull'altra, formano un canale forte o lasso, a seconda della loro capacità di contrarsi. La buona notizia, quindi, è che proprio come tutti i muscoli del corpo, anche quelli intimi possono essere al-

lenati. Questa "ginnastica dell'amore" richiede un buon tono dei muscoli addominali che, dunque, vanno rinforzati con esercizi mirati, ma anche un buon compenso della muscolatura dell'interno coscia: entrambi reggono le basi del perineo.

In palestra, durante le sessioni di Pilates, o nello yoga Kundalini, tutti questi muscoli vengono messi sotto torchio. Gli esercizi specifici per la vagina sono invece i famosi Kegel. Per capire come si fanno, devi immaginare di essere per strada, di sentire uno stimolo forte a urinare e di dover dunque trattenere l'urina. Questo movimento interno della muscolatura frena l'urina durante la minzione. La prova generale quindi è proprio questa: provare a interrompere il flusso di urina quando sei alla toilette per almeno cinque secondi. All'inizio non è semplice, ma poi, esercizio dopo esercizio, si impara la tecnica: devi farli quotidianamente.

In ospedale si utilizzano anche sonde di elettrostimolazione per dare nuovo tono alla muscolatura vaginale: si usano anche per trattare l'incontinenza urinaria, e servono circa 10 sedute con un'ostetrica esperta che esegua la terapia. Anche l'acido ialuronico in ovuli è un ottimo aiuto: ne serve almeno uno alla settimana per ripristinare la forza delle fibre di collagene. L'intervento chirurgico, vale a dire un ridimensionamento del calibro

vaginale in sede chirurgica, è davvero l'ultima spiaggia: vale quindi la pena tentare prima le altre strade che ti ho indicato.