6 NOVEMBRE 2013
Anno XXVI N. 45
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

Emilia Arno, 25 anni, studentessa di Roma.

la tua spesa gourmand
SENZA USCIRE DI CASA

INCHIESTA
CHE NE SAREBBE DELL'ITALIA SE NON CI FOSSERO I VOLONTARI?

ma quale ritocchino
CI PENSA IL MAKE-UP
7 TRUCCHI CON GLI EFFETTI SPECIALI

LITIGARE CON LUI È UN'ARTE
IMPARALA QUI

TUTTO CIÒ CHE PUOI INDOSSARE
al posto del cappotto

FENOMENI
noi che non ci sposiamo
NONOSTANTE
- I DIRITTI (POCHI)
- LE TASSE (TANTE)

9 771120 502002 31345

€1,50 MONDADORI

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - AUSTRIA € 4,00
BELGIO € 3,70 - CANADA CAD 7,00 - CANTON TICINO CHF € 4,70 - FRANCIA € 3,90 - GERMANIA € 4,50
GRECIA € 3,70 - LUSSEMBURGO € 4,00 - MALTA € 3,00 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,90 - UK GBP 3,40 - USA $ 6,50

QUESTA GYM È MOLTO *INTIMA*

Migliora la tua vita sessuale, elimina i malesseri del ciclo e sa prevenire anche l'incontinenza. Sperimentala subito

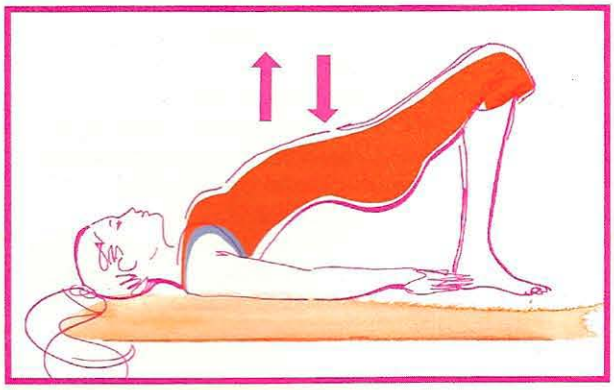
di ROSSANA CAVAGLIERI scrivile a dminforma@mondadori.it

Dai, confessalo: sei attenta agli addominali ma ai muscoli lì sotto non ci pensi mai. Eppure, mantenere tonica l'area del bacino è fondamentale per la salute femminile. «La pelvi è un'impalcatura costituita da ossa, guaine muscolari e legamenti, che racchiude e sostiene tutti gli organi interni» spiega la naturopata Simona Oberhammer, autrice di *Ginnastica intima per donne,* appena uscito per le edizioni Bis. Sintomi anche molto diversi tra loro, come un ciclo doloroso o la sensazione di dover fare spesso pipì, possono dipendere da una muscolatura pelvica indebolita. Nella maggioranza dei casi gli stessi disturbi si risolvono o si evitano con pochi minuti al giorno di un allenamento specifico. Qui l'esperta propone quattro movimenti per quattro problemi specifici. Funzionano così: abbinano tecniche yoga e danze della fertilità agli esercizi "invisibili", che fanno lavorare i muscoli interni e di cui parliamo qui a destra.

GLI ESERCIZI "INVISIBILI"

Puoi farli in ogni momento della giornata: mentre guardi la tivù, sei in auto o cammini. Sono gli esercizi che rafforzano i muscoli "intimi". Il primo va bene se sei principiante, l'altro se hai già preso confidenza con questa ginnastica. Stai attenta a far lavorare la zona pelvica senza coinvolgere addominali o glutei.

- **LA PERLA** Contrai tutti i muscoli pelvici contemporaneamente, immaginando di trattenere in vagina una perla. Mantieni per un secondo, poi rilassa.
- **LA CERNIERA** Inizia a stringere i muscoli vaginali più esterni, sentendo che le grandi e piccole labbra si avvicinano. Mantieni la contrazione dirigendola verso l'alto e l'interno come se dovessi chiudere una cerniera. Esegui per qualche secondo poi rilassa, immaginando di aprire la lampo dal basso.



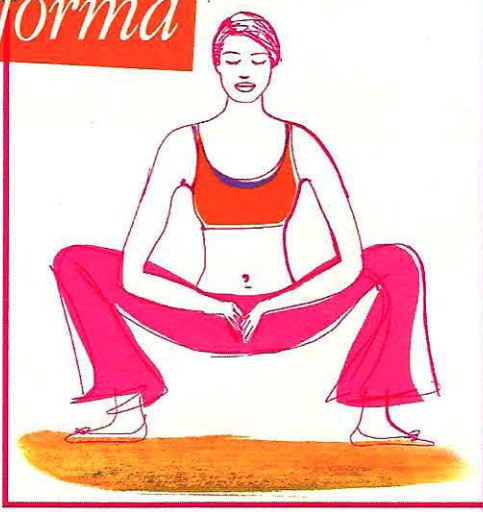
Aiuto, là cade tutto!

Pesantezza al basso ventre, la sensazione che "da quelle parti" qualcosa è cambiato e che la vagina è più aperta. Accade anche alle giovani e in alcuni casi il ginecologo parla di prolasso.

Perché succede «Si tratta dell'abbassamento degli organi interni dovuto all'indebolimento dei muscoli del bacino» dice l'esperta. «Vita sedentaria più sforzi eccessivi, per esempio nel parto, sono cause comuni». **L'esercizio** Sdraiata a pancia in su, avvicina i piedi ai glutei. Inspira e lentamente spingi il bacino verso l'alto, allungando il tratto lombosacrale. Contrai i glutei e, in questa posizione, fai gli esercizi invisibili che trovi quassù, mentre ti visualizzi come una canna di bambù, forte e flessibile. Dopo cinque respiri scendi a terra e ripeti tre volte.

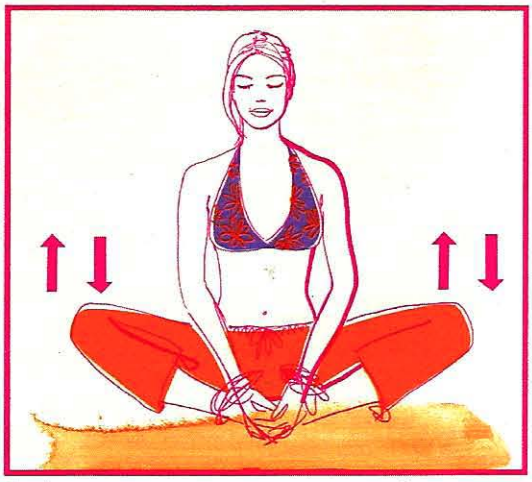
Per capire se i tuoi muscoli intimi sono forti prova questo test. Mentre fai pipì blocca il flusso e poi riprendi due, tre volte: alla fine devi riuscire a svuotare completamente la vescica.

Contrasto



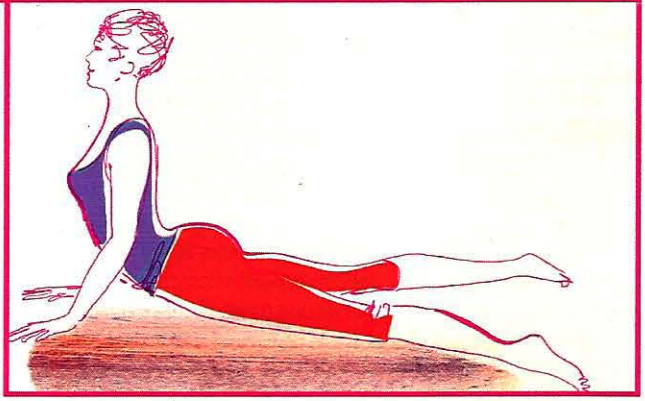
Mi scappa la pipì

Qualche goccia che sfugge quando tossisci o sali le scale è la prima avvisaglia. Non trascurarla, altrimenti con il passare degli anni farai sempre più fatica a trattenere l'urina e dovrai andare in bagno spesso. **Perché succede** Con l'età la muscolatura del bacino può diventare meno tonica. Ma anche l'attività fisica intensa o la stitichezza che aumenta la pressione nell'addome, indebolendo la vescica, possono mettere a dura prova la pelvi. **L'esercizio** Mettiti accovacciata, i piedi ben appoggiati a terra. Allarga le ginocchia e porta le braccia in avanti, con le mani unite. Avvicina al petto le mani giunte: sentirai aumentare l'apertura inguinale. Fai l'esercizio invisibile che trovi a pagina 133, mentre visualizzi il tuo pavimento pelvico diventare forte ed elastico. Resta per 5, 10 respiri, tenendo la schiena ben diritta, poi rilassati.



A letto non provo piacere

Quando fai l'amore l'orgasmo non arriva oppure provi dolore. **Perché succede** «Se i muscoli attorno alla vagina sono troppo rilassati, c'è meno sensibilità e l'attrito del pene sulle pareti vaginali è debole» spiega Simona Oberhammer. «I dolori alla penetrazione invece possono essere segno di una contrazione eccessiva». Problemi diversi ma dovuti entrambi a squilibri dei muscoli del bacino che si possono risolvere con gli esercizi intimi: così si raggiunge l'orgasmo più facilmente e migliora anche la lubrificazione vaginale. **L'esercizio** Siediti a terra con la schiena diritta: devi sentire la zona del pube a contatto con il pavimento. Allarga le gambe e unisci le piante dei piedi. Afferrali e inizia a oscillare le gambe come se fossero le ali di una farfalla. Ripeti l'esercizio invisibile che trovi a pag 133. Continua per 10, 15 oscillazioni respirando liberamente. L'esercizio stimola calore pelvico, aumenta l'apertura del bacino e la flessibilità delle anche.



In quei giorni sono ko

Soffri di dolori mestruali? Capita, con intensità diverse, a sette donne su dieci. **Perché succede** «La prima causa è la cattiva circolazione che crea una congestione del bacino e dà anche senso di gonfiore e pesantezza, emorroidi e infiammazioni vaginali» spiega l'esperta. Gli esercizi di ginnastica intima hanno un effetto-pompa che stimola il flusso sanguigno e allevia il dolore. **L'esercizio** A pancia in giù allarga le gambe e lentamente solleva il busto, portando indietro la testa. Le braccia sono piegate e ti sostengono. Il bacino è aperto ma rilassato: visualizzalo con i muscoli che si distendono. Fai una sequenza degli esercizi invisibili che trovi a pag. 133, alternati a rilassamenti per tre, cinque respiri. Non irrigidire la schiena.

MAGICHE PERLE
DI FEMMINILITÀ

Per rinforzare meglio il pavimento pelvico ci sono anche delle apposite palline. In farmacia trovi il kit Laselle Kegel: sono sferette che, messe in vagina quando fai la ginnastica intima, ne potenziano i risultati. Su www.labottegadellaluna.it puoi ordinare Pelvixconcept. Sono da usare anche senza esercizi: inserendole come un assorbente interno per un quarto d'ora al giorno, fanno lavorare i muscoli inducendo delle contrazioni passive.